1月分　学校給食予定献立表

令和6年度　　厚木市北部学校給食センター　Bコース

日・曜	献立名	主に体をつくるもとになる たんぱく質　無機質	主にエネルギーのもとになる 炭水化物　脂肪	主に体の調子を整えるもとになる ビタミン	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10・金	ごはん		米		728 kcal
	牛乳	牛乳			30.1 g
	白身魚の磯辺フライ（小袋タルタルソース）	白身魚の磯辺フライ	油　タルタルソース（卵なし）		20.3 g
	のっぺい汁	鶏肉	さといも　かたくり粉	ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ こまつな　はくさい	2.4 g
	茎わかめのきんぴら	豚肉　さつま揚げ　茎わかめ	油　砂糖	こんにゃく　にんじん	
☆14・火	ハードめん		めん		853 kcal
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト			31.1 g
	ミートソース	豚肉　大豆	油　砂糖　小麦粉	にんにく　たまねぎ　セロリー ***にんじん***　しめじ	18.2 g
	フライドポテト		フライドポテト　油		2.4 g
	フレンチサラダ		砂糖　油	キャベツ　***にんじん***　とうもろこし たまねぎ	
☆15・水	ごはん		米		700 kcal
	牛乳	牛乳			30.1 g
	赤魚の照り焼き	赤魚	砂糖　かたくり粉	しょうが	15.9 g
	厚木風雑煮	鶏肉　青のり　かつお節	***さといも***　白玉だんご	だいこん　こまつな	2.5 g
	煮なます	油揚げ	油　砂糖　ごま	にんじん　切干大根 干ししいたけ　しらたき	
☆16・木	黒コッペパン		パン		789 kcal
	牛乳	牛乳			33.5 g
	マカロニグラタン	鶏肉　スキムミルク　クリーム　チーズ	バター　小麦粉　油　マカロニ	たまねぎ　とうもろこし しめじ	24.2 g
	レンズ豆のミネストローネ	ベーコン　レンズ豆	油　***じゃがいも***	にんにく　セロリー　たまねぎ にんじん　トマト　キャベツ	3.3 g
	オレンジ			オレンジ	
☆17・金	ごはん		米		701 kcal
	牛乳	牛乳			27.7 g
	肉じゃが	豚肉	油　じゃがいも　砂糖	たまねぎ　***にんじん***　しらたき さやいんげん	16.9 g
	かつお和え	かまぼこ　かつお節		キャベツ　こまつな	2.0 g
	手作りひじきふりかけ	ひじき	ごま　砂糖		
☆20・月	麦入りごはん		米　麦		871 kcal
	牛乳	牛乳			29.6 g
	ポークカレー	豚肉　スキムミルク	油　***じゃがいも***　小麦粉	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん	27.1 g
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃコロッケ　油		2.7 g
	ひじきのマヨネーズ和え	ひじき　ツナ	砂糖　ごま　マヨネーズ（卵なし）	ほうれん草　***キャベツ***	
☆21・火	麦入りごはん		米　麦		702 kcal
	牛乳	牛乳			28.1 g
	アジアンライスの具	豚肉	油　砂糖	にんにく　たまねぎ　トマト	18.6 g
	豆腐きのこ汁	油揚げ　豆腐		にんじん　だいこん　えのきたけ しめじ　***ねぎ***	1.9 g
	じゃがバタ茶巾		じゃがバタ茶巾		
☆22・水	**ごはん**		***米***		758 kcal
	牛乳	牛乳			30.8 g
	くじらと大豆のかりん揚げ	くじら肉　***大豆***	かたくり粉　油　砂糖　ごま	しょうが　にんにく	19.5 g
	けんちん汁	豆腐	***さといも***　油	ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ 干ししいたけ　こんにゃく　***はくさい***	2.5 g
	磯香和え	のり　かつお節	油	もやし　ほうれん草	
	湘南ゴールドゼリー			湘南ゴールドゼリー	
☆23・木	きなこ揚げパン	きなこ	パン　油　砂糖		753 kcal
	牛乳	牛乳			30.0 g
	和風ポトフ	鶏肉　ウインナーソーセージ	じゃがいも	にんじん　たまねぎ　だいこん ***キャベツ***　こまつな	34.0 g
	ブロッコリーのペペロンチーノ	豚肉	油　マカロニ	にんにく　たまねぎ　ブロッコリー	2.6 g
☆24・金	**ごはん**		***米***		723 kcal
	牛乳	牛乳			35.4 g
	鮭の塩焼き	鮭	油		18.8 g
	具だくさんみそ汁	煮干し　みそ　生揚げ	***さつまいも***	ごぼう　にんじん　だいこん ねぎ　こまつな	2.9 g
	ぶどう豆	大豆	砂糖　油		
☆27・月	ごはん		米		765 kcal
	牛乳	牛乳			27.5 g
	ユーリンチー（2こ）	鶏肉　おから	かたくり粉　油　砂糖	にんにく　しょうが　ねぎ	26.7 g
	春雨スープ	ハム　豆腐	春雨　かたくり粉	***にんじん***　干ししいたけ　しょうが ねぎ　チンゲンサイ	2.3 g
	ナムル		油　ごま	***にんじん***　こまつな　大豆もやし	
☆28・火	ホットラーメン		めん		748 kcal
	牛乳	牛乳			33.4 g
	あんかけ焼きそば	豚肉	油　かたくり粉	たまねぎ　にんじん　干ししいたけ ***キャベツ***　もやし　こまつな	17.5 g
	ポークしゅうまい（2こ）	ポークしゅうまい			2.6 g
	パインアップル（缶詰）			パインアップル	

日・曜	献立名	主に体をつくるもとになる たんぱく質　無機質	主にエネルギーのもとになる 炭水化物　脂肪	主に体の調子を整えるもとになる ビタミン	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
☆29・水	ごはん		米		727 kcal
	牛乳	牛乳			29.6 g
	生揚げのキムチ炒め	豚肉　生揚げ	油　砂糖　かたくり粉	しょうが　にんにく　たまねぎ 白菜キムチ　にら	20.2 g
	ワンタンスープ	鶏肉　なると	ワンタンの皮	***にんじん***　しょうが　もやし ***ねぎ***　こまつな	2.1 g
	りんご			りんご	
30・木	ごはん		米		758 kcal
	牛乳	牛乳			30.0 g
	さばのみそ煮	さば　みそ	砂糖	しょうが	28.1 g
	沢煮わん	豚肉　油揚げ		ごぼう　にんじん　だいこん たまねぎ　干ししいたけ	2.5 g
	もやしの和え物	ハム	砂糖　油　ごま	もやし　こまつな	
☆31・金	大豆ごはん	大豆	米		746 kcal
	牛乳	牛乳			34.2 g
	いわしのかば焼き	いわし	かたくり粉　油　砂糖		25.7 g
	かんぴょう入りかきたま汁	鶏肉　豆腐　たまご	かたくり粉	***にんじん***　かんぴょう　***ねぎ***	2.8 g
	ごま酢和え		ごま　砂糖	キャベツ　もやし　***にんじん***	

栄養所要量の基準	
エネルギー	830 kcal
たんぱく質	27.0～41.5g
脂質	18.4～27.7g
食塩相当量	2.5g未満

※　食材等により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
※　各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、
　　各学校の行事予定をご確認ください。
※　掲載されている物以外の調味料等も使用しています。
※　栄養価の算出は食品成分表（8訂）を使用しています。
※　**★印は、パクパクあつぎ産デーです。　太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。**

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

給食週間にちなんだ献立を２０日（月）～２４日（金）に提供します。

給食週間の献立は・・・

給食の始まりの献立

学校給食は、明治２２年山形県鶴岡市の大督寺（だいとくじ）に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。お坊さんが家々を回ってお経を唱えて、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子供たちにおにぎり、塩鮭、漬物などの食事を用意しました。その当時の献立を再現しました。

２４日　鮭の塩焼き　具たくさんみそ汁　ぶどう豆

県央やまなみ献立

厚木市・秦野市・伊勢原市・愛川町・清川村の5市町村が『県央やまなみ協定』を結び、色々な取り組みをおこなっています。学校給食でも「県央やまなみ地域」の給食の献立を取り入れ、給食週間に提供します。

２０日　ひじきのマヨネーズ和え（愛川町）
２１日　アジアンライス（秦野市）豆腐きのこ汁（伊勢原市）
２３日　ブロッコリーのペペロンチーノ（清川村）

学校給食の移り変わりを見てみよう！

☆給食に関する届出について☆
○給食を停止する場合…病気やケガ等で連続して６日以上学校を休む場合は
『学校給食申込変更届出書』（学校、市ＨＰで入手可）に停止期間等をご記入の上、提出してください。
○給食を再開する場合/喫食内容を変更する場合…再開時期や変更内容等を学校にご相談の上、
『学校給食申込変更届出書』を提出してください。
※食材の調達、停止に平日中４日が必要となりますので、速やかに手続きを行ってください。