



1月分 学校給食予定献立表



令和7年度

厚木市北部学校給食センター Aコース

日・曜	献立名	主に体をつくる もとになる		主にエネルギーの もとになる		主に体の調子を整える もとになる	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂肪	ビタミン	
☆ 9 ・ 金	ごはん 牛乳 さわらのみそマヨネーズ焼き 沢煮わん ひじきと大豆の煮物	牛乳 さわら みそ 豚肉 油揚げ ひじき ちくわ 大豆		米 マヨネーズ(卵なし) 油 砂糖 めん			747 kcal 34.4 g 24.7 g 2.8 g
☆ 13 ・ 火	ハードめん 牛乳 スパゲッティボロネーゼ ビーンズサラダ もも(缶詰)	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 ハム 大豆 いんげん豆		めん 油 小麦粉 砂糖 油 砂糖 もも			841 kcal 39.2 g 22.6 g 2.5 g
☆ 14 ・ 水	ごはん 牛乳 赤魚の照り焼き 厚木風雑煮 煮なます	牛乳 赤魚 鶏肉 青のり かつお節 油揚げ		米 砂糖 かつくり粉 さといも 白玉団子 油 砂糖 ごま			738 kcal 30.7 g 16.0 g 2.5 g
☆ 15 ・ 木	麦入りごはん 牛乳 マーボー豆腐 春巻き ハンパンスー	牛乳 豚肉 みそ 高野豆腐 豆腐 春巻き ハム		米 麦 油 砂糖 かつくり粉 油 油 春雨 砂糖 ごま			911 kcal 33.4 g 36.7 g 2.7 g
☆ 16 ・ 金	ごはん 牛乳 肉じゃが 大豆とじゃこの炒り煮 いよかん	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ いよかん		米 油 じゃがいも 砂糖 かつくり粉 油 ごま 砂糖 いよかん			779 kcal 30.2 g 22.7 g 1.7 g
☆ 19 ・ 月	大豆ごはん 牛乳 さばのみそ煮 いももち汁 ブロッコリーのおかか和え	大豆 牛乳 さば みそ 鶏肉 かつお節		米 砂糖 いももち団子 油			733 kcal 34.4 g 26.9 g 3.4 g
☆ 20 ・ 火	黒コッペパン 飲むヨーグルト ハーブチキン 野菜スープ コーンポテト			パン 飲むヨーグルト 鶏肉 ベーコン マーガリン じゃがいも			712 kcal 28.8 g 19.6 g 3.2 g
☆ 21 ・ 水	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 茎わかめのきんぴら ぼんかん	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 さつま揚げ 茎わかめ ぼんかん		米 砂糖 じゃがいも 砂糖 油 ぼんかん			776 kcal 33.1 g 23.4 g 2.1 g
☆ 22 ・ 木	麦入りごはん 牛乳 ねぎ塩豚丼の具 あじの竜田揚げ 春雨スープ	牛乳 豚肉 あじの竜田揚げ 鶏肉		米 麦 油 かつくり粉 油 春雨 かつくり粉			799 kcal 37.2 g 27.3 g 2.3 g
☆ 23 ・ 金	ごはん 牛乳 揚げ鶏(2こ) さつま汁 のり酢和え	牛乳 揚げ鶏(2こ) 豚肉 豆腐 みそ ツナ のり		米 かつくり粉 油 砂糖 さつま汁 ツナ のり			809 kcal 30.4 g 28.2 g 2.1 g
26 ・ 月	麦入りごはん 牛乳 ぎょうざ(2こ) 中華風卵スープ 野菜炒め	牛乳 ぎょうざ ベーコン 豆腐 卵 豚肉		米 麦 かつくり粉 油 にんにく たらこ ねぎ トマト にんにく たらこ ねぎ トマト			728 kcal 26.6 g 23.2 g 2.2 g
☆ 27 ・ 火	ロールパン 牛乳 白身魚のプロヴァンス風 コーンポタージュ フレンチサラダ ラフランスゼリー	牛乳 メルルーサ ベーコン スキムミルク クリーム 豚肉		パン バター 油 小麦粉 砂糖 油 にんにく たらこ ねぎ トマト にんにく たらこ ねぎ トマト			801 kcal 30.1 g 32.3 g 3.6 g

日・曜	献立名	主に体をつくる もとになる		主にエネルギーの もとになる		主に体の調子を整える もとになる	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂肪	ビタミン	
☆ 28 ・ 水	麦入りごはん 牛乳 くじらのオーロラソース けんちん汁 パクパク和え 小袋ひじきの佃煮	牛乳 くじら 豆腐 ツナ 小袋ひじきの佃煮		米 麦 かつくり粉 油 砂糖 油 さといも 油 砂糖 ごま 小袋ひじきの佃煮			761 kcal 30.9 g 20.9 g 3.0 g
☆ 29 ・ 木	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 真だくさんみそ汁 切干大根のきめ煮	牛乳 鮭 煮干し みそ 生揚げ 豚肉		米 油 じゃがいも 油 砂糖 米 麦			700 kcal 33.6 g 18.5 g 3.2 g
☆ 30 ・ 金	麦入りごはん 牛乳 ポークカレー 野菜ソテー りんご	牛乳 豚肉 スキムミルク ハム りんご		米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 油 米 麦			783 kcal 30.1 g 18.7 g 2.4 g
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、パクパクあつぎ産物です。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。

★全国学校給食週間について★

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現：鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。



今年の給食週間の献立は・・・？

今年2月に開催される冬季オリンピックにちなんだ献立を実施します。

13日(火) 今回開催国 イタリアにちなんだ献立

ハードめん、牛乳、スパゲッティボロネーゼ、ビーンズサラダ、もも(缶詰)

26日(月) 前回開催国 中国にちなんだ献立

麦入りごはん、牛乳、ぎょうざ(2こ)、中華風卵スープ、野菜炒め

27日(火) 次回開催国 フランスにちなんだ献立

ロールパン、牛乳、白身魚のプロヴァンス風、コーンポタージュ、フレンチサラダ、ラフランスゼリー



他にも、学校給食が始まったころをイメージした献立(1/29)や、くじらを使った献立(1/28)などが登場します。お楽しみに！

☆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。

☆学校給食用食材について☆



産地(予定)



放射性物質
の測定結果