



# 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 B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	ビタミン	
☆ 9・ 金	麦入りごはん			米 麦				911 kcal
	牛乳	牛乳						33.4 g
	マーボー豆腐	豚肉 みそ 高野豆腐 豆腐		油 砂糖 かたくり粉		たんぱく しょうが たけのこ		36.7 g
	春巻き	春巻き		油		たんぱく 干しいたけ ねぎ にら		2.7 g
	パンサンスー	ハム		油 春雨 砂糖 ごま		たんぱく もやし きゅうり		
☆ 13・ 火	ごはん			米				738 kcal
	牛乳	牛乳						30.7 g
	赤魚の照り焼き	赤魚		砂糖 かたくり粉		しょうが		16.0 g
	厚木風雑煮	鶏肉 青のり かつお節		さいとも 白玉団子		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 干しいたけ しらす		
☆ 14・ 水	ごはん			米				779 kcal
	牛乳	牛乳						30.2 g
	肉じゃが	豚肉		油 じゃがいも 砂糖		たまねぎ たんぱく しらす		22.7 g
	大豆とじゃこの炒り煮	大豆 ちりめんじゃこ		かたくり粉 油 ごま 砂糖				1.7 g
	いよかん					いよかん		
☆ 15・ 木	黒コッペパン			パン				712 kcal
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト						28.8 g
	ハーブチキン	鶏肉				にんにく		19.6 g
	野菜スープ	ベーコン				にんじん たまねぎ キャベツ		3.2 g
	コーンポタージュ			マーガリン ジャがいも		とうもろこし		
☆ 16・ 金	ごはん			米				747 kcal
	牛乳	牛乳						34.4 g
	さわらのみそマヨネーズ焼き	さわら みそ		マヨネーズ(卵なし)				24.7 g
	沢煮わん	豚肉 油揚げ				ごぼう にんじん だいこん		2.8 g
	ひじきと大豆の煮物	ひじき ちくわ 大豆		油 砂糖		たまねぎ 干しいたけ		
☆ 19・ 月	麦入りごはん			米 麦				799 kcal
	牛乳	牛乳						37.2 g
	ねぎ塩豚丼の具	豚肉		油 かたくり粉		にんにく たまねぎ ねぎ		27.3 g
	あじの竜田揚げ	あじの竜田揚げ						2.3 g
	春雨スープ	鶏肉		春雨 かたくり粉		たんぱく 干しいたけ しょうが		
☆ 20・ 火	大豆ごはん	大豆		米		ねぎ こまつな		733 kcal
	牛乳	牛乳						34.4 g
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖		しょうが		26.9 g
	いももち汁	鶏肉		いももち団子		ごぼう たんぱく 干しいたけ		3.4 g
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節		油		ねぎ ほうれん草		
☆ 21・ 水	ごはん			米		ブロッコリー		809 kcal
	牛乳	牛乳						30.4 g
	揚げ鶏(2こ)	鶏肉		かたくり粉 油 砂糖				28.2 g
	さつま汁	豚肉 豆腐 みそ		さつまいも		ごぼう にんじん ねぎ		2.1 g
	のり酢和え	ツナ のり				キャベツ ほうれん草		
☆ 22・ 木	麦入りごはん			米 麦				783 kcal
	牛乳	牛乳						30.1 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		18.7 g
	野菜ソテー	ハム		油		ピーマン キャベツ		2.4 g
	りんご					りんご		
☆ 23・ 金	ごはん			米				776 kcal
	牛乳	牛乳						33.1 g
	ずき焼き風煮	豚肉 豆腐		砂糖 じゃがいも		にんじん しらす		23.4 g
	菜わかめのきんぴら	鶏肉 さつま揚げ 菜わかめ		砂糖 油		にんじん こんにゃく		2.1 g
	ぼんかん					ぼんかん		
☆ 26・ 月	ごはん			米				700 kcal
	牛乳	牛乳						33.6 g
	鮭の塩焼き	鮭		油				18.5 g
	真だくさんみそ汁	煮干し みそ 生揚げ		じゃがいも		ごぼう にんじん ねぎ こまつな		3.2 g
	切干大根の含め煮	豚肉		油 砂糖		にんじん こんにゃく 切干大根		
☆ 27・ 火	ハードめん			めん				841 kcal
	牛乳	牛乳						39.2 g
	スパゲティボロネーゼ	豚肉 牛肉 大豆		油 小麦粉 砂糖		にんにく たまねぎ セロリ		22.6 g
	ビーンズサラダ	ハム 大豆 いんげん豆		油 砂糖		たんぱく きゅうり 枝豆		2.5 g
	もも(缶詰)					もも		

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	ビタミン	
28・ 水	麦入りごはん			米 麦				728 kcal
	牛乳	牛乳						26.6 g
	ぎょうざ(2こ)	ぎょうざ						23.2 g
	中華風卵スープ	ベーコン 豆腐 卵		かたくり粉		たまねぎ 干しいたけ こまつな		2.2 g
	野菜炒め	豚肉		油		にんじん にら キャベツ もやし		
☆ 29・ 木	ロールパン			パン				801 kcal
	牛乳	牛乳						30.1 g
	白身魚のプロヴァンス風	ガールーサ		かたくり粉 油 砂糖		にんにく たまねぎ トマト		32.3 g
	コーンポタージュ	ベーコン スキムミルク クリーム		バター 小麦粉 油		たまねぎ にんじん とうもろこし 枝豆		30.9 g
	フレンチサラダ			砂糖 油		キャベツ にんじん きゅうり		3.6 g
☆ 30・ 金	ラフランスゼリー			ラフランスゼリー				
	麦入りごはん			米 麦				761 kcal
	牛乳	牛乳						30.9 g
	くじらのオーロラソース	くじら		かたくり粉 油 砂糖		にんにく しょうが		20.9 g
	けんちん汁	豆腐		油 さいとも		ごぼう だいこん ねぎ		3.0 g
☆ 30・ 金	パクパク和え	ツナ		油 砂糖 ごま		キャベツ こまつな だいこん		
	小袋ひじきの佃煮	小袋ひじきの佃煮				たまねぎ		
						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、特定原材料7品目を除いた給食の日「もぐもぐセブンオフデー」です。

ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。

※ ★印は、パクパクあつぎ産デューです。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。

## ★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。

27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)

28日(水) 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

29日(木) 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と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