



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		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	
☆ 9・金	麦入りごはん 牛乳 マーポー豆腐 春巻き パン・サンスニー		米 麦			911 kcal 33.4 g 36.7 g 2.7 g
☆ 13・火	ごはん 牛乳 赤魚の照り焼き 厚木風鶏煮 煮なます		米			738 kcal 30.7 g 16.0 g 2.5 g
☆ 14・水	牛乳 肉じゃが 大豆とじゃこの炒り煮 いよかん	豚肉	油 砂糖 かたくり粉 油 砂糖 ごま	じゃがいも 砂糖 油 ごま	たまねぎ にんじん しょうが たけのこ にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん 切干大根 にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	779 kcal 30.2 g 22.7 g 1.7 g
☆ 15・木	黒コロッケパン 飲むヨーグルト ハーブチキン 野菜スープ コンボテト		パン 飲むヨーグルト 鶏肉 ベーコン マーチャリーニ			712 kcal 28.8 g 19.6 g 3.2 g
☆ 16・金	ごはん 牛乳 さわらのみそマヨネーズ焼き 沢煮わん	牛乳	牛乳 マヨネーズ(卵なし)			747 kcal 34.4 g 24.7 g 2.8 g
☆ 19・月	ひじきと大豆の煮物 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 牛乳 豚肉 豚肉	牛乳 油 油 油	にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	799 kcal 37.2 g 27.3 g 2.3 g
☆ 20・火	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	牛乳 牛乳 さば みそ 鶏肉 かつお節	米 米 砂糖 油 油			733 kcal 34.4 g 26.9 g 3.4 g
☆ 21・水	ごはん 牛乳 揚げ鶏(2c) さつま汁 のり酢和え	牛乳 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ ツナ のり	米 米 カタクリ粉 油 砂糖 さつまじる キーマン キャベツ			809 kcal 30.4 g 28.2 g 2.1 g
☆ 22・木	麦入りごはん 牛乳 ポークカレー 野菜ソテー	牛乳 牛乳 豚肉 スキムミルク ハム	米 麦 米 油 じゃがいも 小麦粉 油			783 kcal 30.1 g 18.7 g 2.4 g
☆ 23・金	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 茎わかめのきんぴら	牛乳 牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 さつま揚げ 茎わかめ	米 米 砂糖 じゃがいも 砂糖 油			776 kcal 33.1 g 23.4 g 2.1 g
☆ 26・月	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 真だくさんみそ汁 切干大根の煮め煮	牛乳 牛乳 鮭 煮干し みそ 生揚げ 豚肉	米 米 油 じやがいも 油			700 kcal 33.6 g 18.5 g 3.2 g
☆ 27・火	ハーデメン スパゲティボロネーゼ ピーンズサラダ もも(缶詰)	牛乳 牛乳 ハム ハム	めん 油 小麦粉 砂糖 油 砂糖 油 砂糖 もも			841 kcal 39.2 g 22.6 g 2.5 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 ビタミン
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂肪		
28・水	麦入りごはん 牛乳 ぎょうざ(2c) 中華風卵スープ 野菜炒め					米 麦	728 kcal 26.6 g 23.2 g 2.2 g
☆ 29・木	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					パン 牛乳 カタクリ粉 油 砂糖 バター 小麦粉 油 砂糖 油 ラフランスゼリー	801 kcal 30.1 g 32.3 g 30.9 g 3.6 g
☆ 30・金	麦入りごはん 牛乳 くじらのオーロラソース けんちん汁 ハクバク和え 小袋ひじきの佃煮					米 麦 牛乳 カタクリ粉 油 砂糖 豆腐 油 さといも ソラ 小袋ひじきの佃煮	761 kcal 30.9 g 20.9 g 3.0 g 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。

※ 報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割)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品目は里、鶏、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。

※ ★印は、バクバ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。

★全国学校給食週間にについて★

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、各地に広まつたものの、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」とすることが定めされました。



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、ピーンズサラダ、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（2c）、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…病気やケガ等で連絡して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