



2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		
☆ 2・ 月	厚木のかてめし	油揚げ		※ 麦 油 砂糖		にんじん 干しいたけ 切干大根		747 kcal
	牛乳	牛乳						30.1 g
	いわしのかば焼き	いわし		かたくり粉 油 砂糖				23.7 g
	さつま汁	豚肉 みそ		さつまいも		ごぼう にんじん ねぎ		2.9 g
	のりごま和え	のり		砂糖 ごま		こまつな キャベツ		
3・ 火	福豆	大豆						
	ホットラーメン		めん					938 kcal
	牛乳	牛乳						39.6 g
	ジャージャーめん	豚肉 大豆 みそ		油 砂糖 かたくり粉		しょうが にんにく たまねぎ ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん		30.2 g
	鶏肉とさつまいもの甘酢がらめ	鶏肉		かたくり粉 油 さつまいも 砂糖		にんじん		2.6 g
☆ 4・ 水	デコボン					デコボン		
	ソフトフランスパン		パン					777 kcal
	牛乳	牛乳						33.7 g
	ハンバーグ	ハンバーグ						32.6 g
	ABCマカロニスープ	鶏肉		マカロニ		たまねぎ にんじん セロリー こまつな		3.3 g
☆ 5・ 木	キャベツとウインナーのソテー	ウインナーソーセージ		油		とうもろこし キャベツ		
	いちごクレープ		いちごクレープ					
	麦入りごはん		※ 麦					845 kcal
	牛乳	牛乳						31.5 g
	野菜カレー	鶏肉 スキムミルク		油 小麦粉 じゃがいも		しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム アスパラガス		25.7 g
☆ 6・ 金	ひれかつ	ひれかつ		油				2.7 g
	フレンチサラダ			油 砂糖		キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ		
	ごはん		米					764 kcal
	牛乳	牛乳						31.1 g
	さけのちゃんちゃん焼き	さけ みそ		バター 砂糖		たまねぎ えのきたけ キャベツ		19.0 g
☆ 9・ 月	いももち汁	鶏肉		いももち団子		にんじん 干しいたけ ねぎ ほうれん草		2.6 g
	ひじきと大豆の煮物	ひじき ちくわ 大豆		油 砂糖		にんじん こんにゃく		
	ハスカップゼリー					ハスカップゼリー		
	ごはん		米					750 kcal
	牛乳	牛乳						26.8 g
☆ 10・ 火	ヤンニョムチキン(2こ)	鶏肉		かたくり粉 油 砂糖		にんにく しょうが		25.1 g
	わかめスープ	なると 豆腐 わかめ				えのきたけ しょうが ねぎ		2.7 g
	チコレギサラダ			油 砂糖 ごま		だいこん きゅうり レモン にんにく		
	麦入りごはん		米 麦					820 kcal
	牛乳	牛乳						37.7 g
☆ 12・ 木	生揚げのカレーマーボー	豚肉 みそ 大豆 生揚げ		油 かたくり粉		にんにく しょうが たまねぎ にんじん チンゲン菜		27.4 g
	磯華卵焼き	磯華卵焼き						2.6 g
	パンサンデー	ハム		春雨 油 砂糖 ごま		にんじん もやし きゅうり		
	ごはん		米					783 kcal
	牛乳	牛乳						30.1 g
☆ 13・ 金	さばの南部焼き	さば		ごま				27.1 g
	だまこ汁	鶏肉		だまこち		ごぼう にんじん まいたけ ねぎ みつば		2.3 g
	せりのおひたし	かつお節				はくさい ほうれん草 セリ		
	小袋納豆	納豆						
	麦入りごはん		米 麦					851 kcal
☆ 16・ 月	牛乳	牛乳						34.5 g
	ツナそぼろ丼の具	ツナ 高野豆腐		砂糖		にんじん 小ねぎ		30.5 g
	鶏ごぼう汁	鶏肉 みそ 生揚げ				ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ		2.7 g
	ソースつくね	ソースつくね						
	いよかん					いよかん		
☆ 17・ 火	ごはん		米					716 kcal
	牛乳	牛乳						30.7 g
	ぶりの照り焼き	ぶり		砂糖 かたくり粉		しょうが		21.5 g
	みそ汁	煮干し みそ わかめ		じゃがいも		たまねぎ		2.9 g
	切干大根の含め煮	油揚げ		油 砂糖		にんじん こんにゃく 切干大根		
17・ 火	ゆでめん		めん					704 kcal
	牛乳	牛乳						29.1 g
	田舎うどん	豚肉		かたくり粉		だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな		18.2 g
	揚げたこ焼き			たこ焼き 油				2.3 g
	りんご					りんご		

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		
☆ 18・ 水	ミルクトースト	牛乳		パン	バター 砂糖			751 kcal
	牛乳	牛乳						33.4 g
	鶏肉のトマト煮	鶏肉		油 砂糖		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ		30.9 g
	ブロッコリーのサラダ			油		とうもろこし ブロッコリー		2.7 g
	麦入りごはん		米 麦					900 kcal
☆ 19・ 木	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト						27.7 g
	ハヤシライス	豚肉		油 砂糖 小麦粉		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム		22.3 g
	野菜ソテー	ハム		油		キャベツ ビーマン		2.3 g
	キャラメルポテト			さつまいも 油	バター 砂糖			
	ごはん		米					745 kcal
☆ 20・ 金	牛乳	牛乳						35.8 g
	かつおと高野豆腐のごまだれ	かつお 高野豆腐		かたくり粉 油 砂糖 ごま		しょうが		20.0 g
	のっぺい汁	鶏肉 ちくわ		さといも かたくり粉		ごぼう にんじん だいこん ねぎ		2.3 g
	さっぱり和え			砂糖		もやし キャベツ		
	麦入りごはん		米 麦					766 kcal
☆ 24・ 火	牛乳	牛乳						35.8 g
	炒り豆腐	豚肉 豆腐		油 じゃがいも 砂糖		たまねぎ にんじん グリンピース		21.5 g
	もやしの和え物	ハム		油 砂糖		もやし こまつな		2.2 g
	じゃこと昆布のふりかけ	もりめんじゃこ 昆布 かつお節		砂糖 ごま				
	黒コッペパン		パン					754 kcal
25・ 水	牛乳	牛乳						32.5 g
	かぶのクリームシチュー	ベーコン スキムミルク クリーム		バター 油 小麦粉		たまねぎ にんじん セロリー エリンギ かぶ かぶの葉		26.9 g
	レモン風味ナゲット(2こ)	レモン風味ナゲット						3.8 g
	ビーンズサラダ	ハム 大豆 いんげん豆		油 砂糖		にんじん きゅうり 枝豆		
	麦入りごはん		米 麦					719 kcal
☆ 26・ 木	牛乳	牛乳						29.4 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 グリンピース		18.1 g
	かつお和え	かまぼこ かつお節				キャベツ こまつな		1.6 g
	デコボン					デコボン		
	ごはん		米					803 kcal
☆ 27・ 金	牛乳	牛乳						35.4 g
	ホイコーロー	豚肉 みそ		油 砂糖 かたくり粉		にんにく しょうが ねぎ キャベツ ビーマン		22.1 g
	五目スープ	鶏肉 なると		春雨		にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ こまつな		2.8 g
	まぐろのケチャップ和え	まぐろ		かたくり粉 油 砂糖		しょうが にんにく		
	杏仁デザート	杏仁デザート						

- ※ 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、バクバ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。

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



なぜ、節分に豆をまくの？

季節の変わり目は体調を崩しやすい人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べた健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

☆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。

