



12月分 学校給食予定献立表



【小学校】

南部学校給食センター

令和5年度

日・曜	献立名	献立名			栄養価(中学年) エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		あかの食品 おもに体をつくる	きいろの食品 おもに熱や力のもとになる	みどりの食品 おもに体の調子を整える	
1・金	こめこロールパン		パン		618 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.3 g
	とりにくのスープに	とりにく		たまねぎ にんじん だいこん こまつな	29.3 g
	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	にんじん きゅうり	2.2 g
4・月	とうにゅうむしパン		とうにゅうむしパン		577 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4 g
	むしちゅうかめん		ちゅうかめん		22.9 g
	みそラーメン	ぶたにく みそ	あぶら ごま	にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ にら こまつな とうもろこし	2.7 g
	あげしゅうまい(2こ)	ポークしゅうまい	あぶら		
☆5・火	ごはん		ごはん		582 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.7 g
	すきやきふうに	ぶたにく とうふ	さとう	にんじん ねぎ はくさい しらたき	15.3 g
	もやしのあえもの	ハム	あぶら さとう	もやし にんじん きゅうり	1.8 g
6・水	ごはん		ごはん		623 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.1 g
	あじフライ	あじフライ	あぶら		19.3 g
	けんちんじる	とうふ	さといも	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	1.7 g
	わふうサラダ	ひじき	あぶら さとう ごま	にんじん キャベツ きゅうり	
☆7・木	ごはん		ごはん		662 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.5 g
	かつおとだいずのごまがらめ	かつお だいず	かたくりこ あぶら ごま さとう	しょうが にんにく	17.9 g
	みそしる	みそ	さといも	にんじん たまねぎ こまつな	2.3 g
	きりぼしだいこんのピリから	ぶたにく	あぶら さとう	にんじん こんにゃく きりぼしだいこん	
☆8・金	コッペパン		パン		600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.7 g
	スパイシーチキン	とりにく		にんにく しょうが	25.4 g
	カントリースープ	ベーコン	じゃがいも	セロリー たまねぎ にんじん だいこん こまつな	2.9 g
	ほうれんそうのサラダ	ハム	あぶら さとう	とうもろこし キャベツ ほうれんそう	
11・月	ごはん		ごはん		628 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.5 g
	しろみぎかなのこうみあげ	メルルーサ	かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ	17.8 g
	ぐだくさんみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	2.5 g
	こんにゃくのおかか	とりにく ちくわ かつおぶし	あぶら さとう	にんじん こんにゃく さやいんげん	
12・火	ごはん		ごはん		629 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.5 g
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく だいず みそ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん にら たけのこ ほししいたけ	17.2 g 2.0 g
	ひじきとツナのちゅうかサラダ	ひじき ツナ	さとう ごま あぶら	にんじん キャベツ きゅうり	
☆13・水	ごはん		ごはん		627 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.4 g
	にしんのからあげ	にしん	かたくりこ あぶら	しょうが	22.4 g
	くずしどうふのスープ	とうふ わかめ	かたくりこ	にんじん しょうが えのきたけ ねぎ	2.1 g
	ごまあえ		さとう ごま	もやし キャベツ こまつな	
☆14・木	ごはん		ごはん		611 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.8 g
	だいこんカレー	ぶたにく	あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん	17.8 g 2.0 g
	パクパクあえ	ツナ	あぶら さとう ごま	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	
かながわけんさんみかんゼリー			みかんゼリー		
☆15・金	ロールパン		パン		600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.0 g
	グラッシュ	ぶたにく	あぶら じゃがいも	たまねぎ あかピーマン ピーマン	27.4 g
	カントリーサラダ	ハム	あぶら さとう	にんじん とうもろこし きゅうり ブロッコリー	2.1 g
☆18・月	ウインナーソーセージ		こめ あぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース	624 kcal 26.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7 g
	とりにく		さとう しらたまこ コーンスターチ あぶら	にんにく しょうが ねぎ	2.2 g
	ぶたにく レンズまめ			たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	
	クリスマスケーキ				

日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価(中学年) (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量)
		おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	おもに体の調子を整える	
★ 19 ・ 火	ごはん		ごはん		595 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6 g
	トンテキどんのぐ	ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ	18.8 g
	ごもくじる	とりにく		にんじん たまねぎ ほしいたけ たけのこ しょうが ねぎ ほうれんそう	1.8 g
20 ・ 水	ごはん		ごはん		609 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.8 g
	さばのしおやき	さば			20.3 g
	かぼちゃのみそしる	わかめ みそ	ふ	にんじん たまねぎ かぼちゃ	2.5 g
はくさいのさっぱりあえ	こんぶ	さとう あぶら	にんじん はくさい きゅうり		

- ※ 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。
- ※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。
- ※ ★は食物アレルギーの特定原材料7品目を除いた給食の日「もぐもぐセブンオフデー」です。
- ※ ☆はパクパクあつぎ産産です。太字の献立に、厚木市内で収穫された地場産物等を使用します。

学校給食摂取基準(中学年)	
エネルギー	565～665kcal
たんぱく質	21.2～32.5g
脂質	14.5～21.6g
食塩相当量	2g以下

寒さにまけない体をつくろう



今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが早くなり寒さが身にしみる季節です。本格的な冬に備え、寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。

手洗い・うがい

食事の前やトイレの後の
手洗いも忘れずに

栄養バランスのよい食卓

野菜もしっかり
食べよう

十分な休養

早寝・早起きを
心がけよう

適度な運動

外で元気に体を
動かそう

冬至とは、1年のうちで一番昼が短くなり、夜が長くなる日のことです。

今年の冬至は12月22日(金)です。この日にゆず湯につかり、かぼちゃを食べるとかぜをひかないといわれています。

☆給食費について☆

- 給食費の自動振替日は、毎月末(末日が土日等の場合、翌営業日)です。
 - 預金口座の残高を毎月ご確認ください。残高不足になると、引き落としができませんのでご注意ください。
 - 令和5年度口座振替の振り替え日
5/31・6/30・7/31・8/31・10/2・10/31・11/30・1/4・1/31・2/29・4/1
 - 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給食費を減額することができます。『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。
- なお、食材の停止に平日中4日が必要となりますので、停止が決まりましたら速やかに手続きを行ってください。