



# 1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	こんだてめい 献立名	しよくひん			えいようか(ちゆうがくねん) 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	きいろの食品	みどりの食品	
		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	
★ 11 ・ 木	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのてりやき あつぎふうぞうに(あおのり) になます こぶくろかつおぶし	ごはん ぎゅうにゅう あかうお とりにく あおのり あぶらあげ かつおぶし	ごはん さとう かたくりこ しらたまだんご さといも さとう あぶら ごま	ごはん しょうが だいこん こまつな にんじん だいこん ほししいたけ しらたき	612 kcal 26.4 g 14.1 g 2.1 g
12 ・ 金	チーズパン ぎゅうにゅう ポトフ コーンサラダ ごぼうチップス	パン ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あおのり	パン あぶら じゃがいも さとう あぶら かたくりこ あぶら	たまねぎ にんじん だいこん セロリー こまつな キャベツ とうもろこし ごぼう	596 kcal 26.9 g 24.7 g 2.2 g
15 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため のっぺいじる	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわ	ごはん あぶら さとう あぶら かたくりこ さといも	ごはん にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	612 kcal 25.1 g 18.3 g 1.8 g
☆ 16 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき はくさいのみそしる きりぼしだいこんのふくめに	ごはん ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう	ごはん はくさい たまねぎ にんじん にんじん きりぼしだいこん	636 kcal 23.7 g 23.7 g 2.8 g
17 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう いりどうふ もやしのあえもの わかめふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム わかめ かつおぶし ちりめんじゃこ	ごはん あぶら さとう じゃがいも あぶら さとう さとう ごま	ごはん たまねぎ にんじん さやいんげん もやし にんじん きゅうり	643 kcal 28.0 g 18.9 g 1.9 g
☆ 18 ・ 木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのみそマヨネーズやき かきたまじる きんぴらごぼう	ごはん ぎゅうにゅう メルルーサ みそ とりにく たまご	ごはん マヨネーズ(卵なし) かたくりこ あぶら さとう ごま	ごはん にんじん たまねぎ こまつな ごぼう にんじん こんにやく	625 kcal 28.3 g 18.7 g 2.1 g
☆ 19 ・ 金	ロールパン のむヨーグルト マカロニのクリームに レンズまめのスープ	パン のむヨーグルト とりにく クリーム チーズ レンズまめ しろはなまめ ぶたにく	パン マカロニ あぶら こむぎこ バター あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマト	664 kcal 26.3 g 20.4 g 2.7 g
22 ・ 月	とうにゅうむしパン ぎゅうにゅう むしちゅうかめん あんかけやきそば はるまき	とうにゅうむしパン ぎゅうにゅう ちゅうかめん ぶたにく なると はるまき	とうにゅうむしパン あぶら かたくりこ あぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし はくさい こまつな	626 kcal 22.6 g 27.1 g 2.4 g
☆ 23 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき ぐたくさんみそしる ごもくまめ	ごはん ぎゅうにゅう さけ みそ こんぶ だいず	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ごはん ごぼう にんじん だいこん ねぎ にんじん こんにやく ほししいたけ	574 kcal 27.6 g 13.3 g 2.7 g
☆ 24 ・ 水	なめし ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき おでん	なめし ぎゅうにゅう とりにく こんぶ さつまあげ ちくわ うずらたまご	なめし さとう さとう さといも	なめし しょうが にんにく ねぎ にんじん だいこん こんにやく	565 kcal 28.0 g 23.4 g 2.7 g
25 ・ 木	<b>おたのしみ (おかしのきゅうしょく)</b>	ごはん ぎゅうにゅう くじら とうふ かつおぶし のり	ごはん さとう あぶら ごま かたくりこ さといも あぶら	ごはん しょうが ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ こんにやく もやし キャベツ こまつな しょうなんゴールドゼリー	650 kcal 28.2 g 16.1 g 1.6 g
26 ・ 金	コッペパン ぎゅうにゅう カレーシチュー フレンチサラダ	パン ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク ハム	パン バター あぶら こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんにく にんじん グリーンピース にんじん キャベツ きゅうり	565 kcal 24.7 g 21.7 g 2.1 g
29 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ナムル	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ	ごはん あぶら さとう かたくりこ さとう あぶら ごま	ごはん にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にはら もやし にんじん ほうれんそう にんにく	605 kcal 25.6 g 19.6 g 1.9 g

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	
30 火	ごはん		ごはん		648 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.5 g
	さばのみそに	さばのみそに			23.2 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		ごぼう たまねぎ にんじん だいこん こまつな	2.2 g
	ごまあえ		さとう ごま	にんじん もやし キャベツ	
☆ 31 水	ごはん		ごはん		618 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.1 g
	ちゅうかどんのぐ	ぶたにく うずらたまご えび	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ チンゲンサイ	18.9 g 1.9 g
	はるさめスープ	とりにく	かたくりこ はるさめ	にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ こまつな	

- ※ 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。
- ※ ☆はパクパクあつき産デーです。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。
- ※ 収穫状況等により、地場産物を使用しない場合がありますので、ご了承ください。

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


## あけまして おめでとございます

# 新年の無病息災を願う 正月行事

しんねん むびょうそくさい ねが しょうがつぎょうじ

しょうがつさんにち あ なのか じんじつ せつく にち  
正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日  
の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、  
しゅるい わかな い ななくさ こしょうがつ あずき い あずき  
7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆  
がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごち  
そうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。

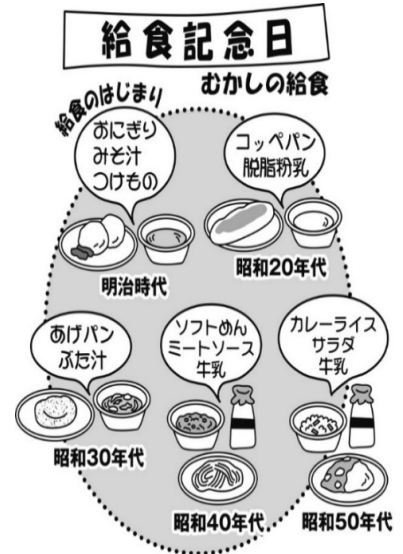
また、鏡開きでは、歳神様にお供えしていた鏡もちを下げて、  
お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きの  
もちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。



## 1月24日～30日は 全国学校給食週間です

# 学校給食について知ろう!

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。



### ☆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。