

2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・木	あつぎのかてめし	ちくわ こんぶ あぶらあげ	こめ さとう あぶら	にんじん ほししいたけ たけのこ きりほしだいこん	601 kcal 22.9 g 27.2 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのみそづけフライ	ぶたにくのみそづけフライ	あぶら		
	すましじる	ふ		にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	
	おこめのムース		おこめのムース		
2・金	くろコッペパン		パン		566 kcal 21.7 g 22.9 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はくさいとミートボールのスープに	ミートボール		だいこん にんじん はくさい こまつな	
	ポテトサラダ	ハム	マヨネーズ(卵なし) じゃがいも	にんじん きゅうり	
5・月	おたのしみ (せつぶん)		ごはん		636 kcal 26.0 g 19.9 g 2.0 g
		ぎゅうにゅう			
		いわし	かたくりこ あぶら さとう		
		とりにく		たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ たけのこ こまつな しょうが	
			あぶら さとう ごま	ブロッコリー とうもろこし たまねぎ	
☆6・火	ごはん		ごはん		606 kcal 24.0 g 17.9 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ブルコギ	ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ ごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ もやし にら	
	わかめスープ デコボン	とりにく とうふ わかめ	あぶら	にんじん ねぎ デコボン	
7・水	ごはん		ごはん		652 kcal 24.3 g 22.4 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にしんのカレーあげ	にしん	こむぎこ かたくりこ あぶら	しょうが	
	どさんこじる	ぶたにく みそ	あぶら じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし もやし	
8・木	ごはん		ごはん		611 kcal 23.7 g 14.9 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく	あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ こんにやく さやいんげん	
	かつおあえ のりのつくだに	かまぼこ かつおぶし のり	みずあめ	キャベツ こまつな	
9・金	ロールパン		パン		575 kcal 24.5 g 25.8 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かぶのクリームシチュー	とりにく スキムミルク クリーム	あぶら こむぎこ	セロリー たまねぎ にんじん かぶ かぶのは	
13・火	あおなとベーコンのソテー	ベーコン	あぶら	とうもろこし キャベツ こまつな	
	ごはん		ごはん		618 kcal 24.6 g 17.1 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
☆14・水	しせんだうふ	ぶたにく とうふ みそ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ	
	だいず				
	パンサンスー	ハム	はるさめ あぶら さとう ごま	もやし にんじん きゅうり	
	ごはん		ごはん		665 kcal 18.6 g 18.6 g 2.4 g
15・木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	だいこんカレー	ぶたにく	あぶら こむぎこ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん	
	やさいソテー	ウインナーソーセージ	あぶら	にんじん キャベツ もやし ピーマン	
	てづくりこめこブラウニー	とうにゅう	こめこ さとう あぶら ココア		
15・木	ごはん		ごはん		577 kcal 21.9 g 15.1 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たらのちゅうかいため	たら	あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン	
16・金	ワンタンスープ	とりにく	ワンタンのかわ	にんじん ほししいたけ たけのこ もやし ねぎ	
	スパゲティミートソース	ぶたにく チーズ	あぶら スパゲティ	にんじん セロリー にんにく たまねぎ ピーマン パセリ	565 kcal 29.2 g 29.4 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やきウインナー	ウインナーソーセージ			
★19・月	みずなとツナのサラダ	ツナ	あぶら さとう	とうもろこし キャベツ みずな	
	ごはん		ごはん		647 kcal 23.1 g 16.3 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	てりやきハンバーグ	ハンバーグ	さとう かたくりこ		
20・火	だまこじる	とりにく	あぶら だまこ	ごぼう にんじん ほししいたけ しめじ えのきたけ ねぎ こまつな	
	はくさいのおひたし	かつおぶし		もやし はくさい にんじん	
	ごはん		ごはん		584 kcal 23.3 g 17.1 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
20・火	ジャージャンどうふ	ぶたにく なまあげ みそ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	
	ちゅうかスープ	とりにく		たまねぎ しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ	
	オレンジ			オレンジ	

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	
☆ 21 ・ 水	ごはん		ごはん		616 kcal 26.5 g 18.1 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのてりやき	とりにく	さとう	しょうが	
	けんちんじる	とうふ	さといも	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ほししいたけ ねぎ	
	わかめのにびたし	わかめ かまぼこ かつおぶし	さとう	ねぎ	
☆ 22 ・ 木	ごはん		ごはん		663 kcal 33.1 g 18.7 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かつおとだいのごまがらめ	かつお だいず	あぶら ごま さとう かたくりこ コーンスターチ	しょうが にんにく	
	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	
	こんにやくのおかか	とりにく ちくわ かつおぶし	あぶら さとう	にんじん こんにやく さやいんげん	
26 ・ 月	【戸田小学校6年生のリクエスト給食】				
	マラーカオ		マラーカオ		579 kcal 24.0 g 24.8 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	むしちゅうかめん		ちゅうかめん		
	ピリからみそタンメン	ぶたにく とうふ みそ	あぶら かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ もやし にんじん キャベツ はくさいキムチ なら	
	あげしゅうまい(2こ)	ポークしゅうまい	あぶら		
☆ 27 ・ 火	ごはん		ごはん		639 kcal 27.0 g 17.3 g 1.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にくじゃが	ぶたにく	さとう じゃがいも しらたき	たまねぎ にんじん さやいんげん	
	だいずとごさかなのいりに	だいず にぼし(いわし)	あぶら さとう ごま かたくりこ		
☆ 28 ・ 水	ごはん		ごはん		595 kcal 30.2 g 14.9 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのしおこうじやき	さけ			
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	あぶら さといも	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ	
☆ 29 ・ 木	ごはん		ごはん		584 kcal 24.8 g 14.9 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	すきやきふう	ぶたにく とうふ	さとう しらたき	にんじん ねぎ はくさい	
	ひじきのにも	ひじき さつまあげ	あぶら さとう	にんじん さやいんげん	

- ※ 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。

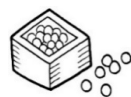
学校給食摂取基準(中学年)	
エネルギー	565~665kcal
たんぱく質	21.2~32.5g
脂質	14.5~21.6g
食塩相当量	2g以下

【6年生のリクエスト給食について】

人気のある給食の中から6年生が卒業の前にもう一度食べたいと思う給食をアンケート方式で選んでもらいました。
各学校から選ばれたリクエスト給食を2月と3月に提供します。
「6年生のリクエスト給食」を、是非楽しみにしててください。



まめを食べよう!!



豆は「魔滅」に通じ、無病息災を祈る意味や、元気や健康などの意味もあります。
たんぱく質やビタミン、無機質、食物繊維などの栄養素が多く含まれ、健康のために役立つ食べ物です。
また、成長期に欠かせない栄養素も豊富に含まれていて、積極的にとりたい食べ物です。給食では週に1回以上、豆を使った料理を出すようにしています。ぜひ、ご家庭でもいろいろな料理で豆を活用してみてください。
豆をたくさん食べて、「まめに(健康に)」過ごしましょう。

☆給食費について☆

学校給食費無償化についてのお知らせがあります。 **裏面もご覧ください** →

- 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。