



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6年度

| 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 | |
| 10 ・ 金 | せきはん | あずき | こめ あぶら | | 569 kcal |
| | こぶくろごましお | | ごましお | | 25.7 g |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 20.1 g |
| | とりにくのてりやき | とりにく | さとう | しょうが | 2.0 g |
| | あつぎふうどうに(あおのり) | とりにく あおのり | しらたまだんご さといも | だいこん こまつな | |
| | こぶくろかつおぶし | かつおぶし | | | |
| 14 ・ 火 | ごはん | | ごはん | | 618 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 26.9 g |
| | マーボー豆腐 | ぶたにく みそ だいず とうふ | 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 たけのこ ほししいたけ には | 20.1 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 | |
| ☆ 15 ・ 水 | ごはん | | ごはん | | 576 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 20.5 g |
| | ちくわのいそべあげ(2こ) | ちくわ あおのり | こむぎこ あぶら | | 15.3 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 | 1.9 g |
| 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 | | |
| ☆ 16 ・ 木 | ごはん | | ごはん | | 578 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 23.3 g |
| | さんしょくそぼろどんのぐ のっぺいじる | とりにく だいず いらたまご | さとう | しょうが さやいんげん | 15.4 g |
| | | ぶたにく ちくわ | あぶら かたくりこ さといも | ごぼう にんじん だいこん ねぎ | 1.5 g |
| 17 ・ 金 | くろコッペパン | | パン | | 576 kcal |
| | のむヨーグルト | のむヨーグルト | | | 21.3 g |
| | マカロニのクリームに | とりにく クリーム チーズ | あぶら こむぎこ バター マカロニ | たまねぎ にんじん とうもろこし | 14.8 g |
| | ミネストローネ | ベーコン | あぶら さとう | セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ | 2.6 g |
| 20 ・ 月 | とうにゅうむしパン | | とうにゅうむしパン | | 565 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 22.2 g |
| | むしちゅうかめん | | ちゅうかめん | | 21.3 g |
| | あんかけやきそば | ぶたにく なんと | あぶら かたくりこ | たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし はくさい | 2.5 g |
| | はるまき | はるまき | あぶら | | |
| 21 ・ 火 | ごはん | | ごはん | | 565 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 23.4 g |
| | アジアライスのぐ | ぶたにく | あぶら さとう | にんにく たまねぎ トマト | 15.6 g |
| | とうふきのこじる | あぶらあげ とうふ | | にんじん だいこん しめじ えのきたけ ねぎ | 1.3 g |
| ☆ 22 ・ 水 | ごはん | | ごはん | | 598 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 27.0 g |
| | さけのしおやき | さけ | | | 18.3 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 | 2.6 g |
| | ひじきのマヨネーズあえ | ひじき ツナ | さとう マヨネーズ(卵なし) ごま | ほうれんそう キャベツ | |
| ☆ 23 ・ 木 | | | ごはん | | 632 kcal |
| | | ぎゅうにゅう | | | 26.1 g |
| | おたのしみ (わかしのきゅうしょく) | くじら だいず | かたくりこ あぶら さとう ごま | しょうが | 15.1 g |
| | | | 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 | 1.8 g |
| | | かつおぶし のり | あぶら | もやし キャベツ こまつな しょうなんゴールドゼリー | |
| ☆ 24 ・ 金 | コッペパン | | パン | | 651 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 29.8 g |
| | カレーシチュー | ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク | じゃがいも こむぎこ あぶら バター | たまねぎ にんにく にんじん | 22.6 g 2.2 g |
| | ブロッコリーのペペロンチーノ | ぶたにく | あぶら マカロニ | にんにく たまねぎ ブロッコリー | |
| 27 ・ 月 | ごはん | | ごはん | | 565 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 22.6 g |
| | ホイコーロー | ぶたにく みそ | あぶら さとう | にんにく ねぎ たまねぎ ピーマン キャベツ | 15.1 g 1.6 g |
| | はるさめスープ | とりにく | はるさめ かたくりこ | にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ チンゲンサイ | |
| ☆ 28 ・ 火 | ごはん | | ごはん | | 604 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 23.2 g |
| | さばのみそに | さばのみそに | | | 18.4 g |
| | わふうじる | あぶらあげ | | にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな | 2.2 g |
| ひじきのにもの | ひじき さつまあげ | あぶら さとう | にんじん さやいんげん | | |
| 29 ・ 水 | ごはん | | ごはん | | 583 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 22.9 g |
| | にくじゃが | ぶたにく | さとう じゃがいも | たまねぎ にんじん しらたき | 13.4 g |
| | もやしのあえもの | ちくわ | あぶら さとう | もやし にんじん きゅうり | 1.5 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 ・ 木 | ごはん | | ごはん | | 660 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 26.2 g |
| | あじのなんばんづけ | あじ | かたくりこ あぶら さとう | たまねぎ にんじん ピーマン | 18.1 g |
| | さつまじる | みそ | あぶら さつまいも | ごぼう にんじん だいこん ねぎ | 1.9 g |
| | ぶどうまめ | だいず | さとう | | |
| ☆ 31 ・ 金 | ロールパン | | パン | | 565 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 20.2 g |
| | 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 | 26.8 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 | 2.7 g |

- ※ 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 |



あけましておめでとうございます



雑煮は各家庭や地域によって味や食材などが様々です。もちも『角もち』や『丸もち』。汁もしょうゆのすまし仕立て、みそ仕立ての他、入れる具もとり肉やブリ、里芋、小松菜、などいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮やもちを入れない雑煮の他、雑煮を食べない地域もあります。このように日本各地では、地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があります。

三学期の初日の献立に『厚木風雑煮』を出します。汁はしょうゆのすまし仕立てで、かつおぶしと青のりをふりかけて食べるのが厚木風雑煮の特徴です。

1月24日から1月30日は全国学校給食週間です！

学校給食の始まりは、明治22年、山形県の忠愛小学校で家庭の事情からお弁当を持参できない児童の為に始まったと言われています。その後、戦争によって中止されながらも様々な歴史をたどり、現在まで続いています。『学校給食週間』は、戦後、ユニセフやアメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。

【忠愛小学校で初めて出た給食】
おにぎり・焼き魚・漬物



☆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。