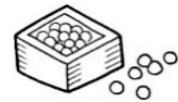




2月分 学校給食予定献立表



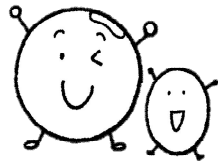
【小学校】

令和6年度

南部学校給食センター

日・曜	献立名 こんだてめい 献立名	あかの食品 しよくひん	きいろの食品 しよくひん	みどりの食品 しよくひん	栄養価(中学年) えいようか(ちゅうがくねん) 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 からだ	おもに熱や力のもとになる ねつ ちから	おもに体の調子を整える からだ ちようし ととの	
3 ・ 月	おたのしみ (しせいきねんび)	ちくわ ぎゅうにゅう ぶたにくのみそづけフライ なると とうふ とうにゅうプリンタルト	あぶら さとう こめ あぶら	にんじん ほししいたけ たけのこ きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	605 kcal 21.9 g 26.5 g 2.1 g
4 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう プルコギ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ わかめ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま あぶら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん もやし にら にんじん ねぎ	580 kcal 22.8 g 17.2 g 1.9 g
☆ 5 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう ますのちゃんちゃんやき いもだんごじる	ぎゅうにゅう ます みそ とりにく	ごはん あぶら バター さとう かたくりこ いももちだんご	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	606 kcal 22.3 g 16.8 g 1.8 g
☆ 6 ・ 木	ごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろどんのぐ さわにわん	ぎゅうにゅう ツナ のり ぶたにく あぶらあげ	ごはん さとう ごま	にんじん しょうが たけのこ さやいんげん ごぼう たまねぎ にんじん だいこん こまつな	568 kcal 22.9 g 16.6 g 1.9 g
☆ 7 ・ 金	コッペパン ぎゅうにゅう まめまめドライカレー ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レンズまめ とりにく	パン あぶら こむぎこ マカロニ	たまねぎ にんじん にんにく トマト たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	567 kcal 29.0 g 22.0 g 2.5 g
☆ 10 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー(2こ) はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん かたくりこ あぶら さとう はるさめ かたくりこ	にんにく ねぎ しょうが にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ チンゲンサイ	624 kcal 27.5 g 19.5 g 1.6 g
☆ 12 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう いりどうふ かつおあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ かつおぶし	ごはん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな	612 kcal 26.5 g 17.1 g 1.5 g
☆ 13 ・ 木	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき だまこじる はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう さば とりにく かつおぶし	ごはん あぶら だまこ	ごぼう にんじん ほししいたけ えのきたけ しめじ ねぎ こまつな もやし はくさい にんじん	623 kcal 22.7 g 20.1 g 2.2 g
☆ 14 ・ 金	てづくりこめこブラウニー のむヨーグルト スパゲッティミートソース みずなのサラダ	とうにゅう のむヨーグルト ぶたにく だいず ツナ	こめこ さとう あぶら ココア あぶら スパゲッティ あぶら さとう	にんにく セロリー にんじん たまねぎ ピーマン パセリ とうもろこし キャベツ みずな	585 kcal 21.2 g 19.9 g 2.1 g
17 ・ 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	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	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	600 kcal 24.0 g 17.6 g 1.7 g
☆ 18 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう かつおとだいずのごまだれ けんちんじる	ぎゅうにゅう かつお だいず	ごはん コーンスターチ かたくりこ あぶら さとう ごま さといも	しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	600 kcal 26.5 g 15.8 g 1.5 g
19 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう ジャージャンどうふ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ とりにく なると	ごはん あぶら さとう かたくりこ ワンタンのかわ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン にんじん たけのこ ほししいたけ もやし ねぎ	588 kcal 23.9 g 17.2 g 1.7 g

日・曜	献立名 こんだてめい	あかの食品 しよくひん	きいろの食品 しよくひん	みどりの食品 しよくひん	栄養価(中学年) えいようか(ちゅうがくねん) 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 からだ	おもに熱や力のもとになる ねつ ちから	おもに体の調子を整える からだ ちょうし ととの	
☆ 20 ・ 木	ごはん		ごはん		642 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.0 g
	あじフライ	あじフライ	あぶら		17.7 g
	とんじる	ぶたにく 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	2.5 g
	おひたし	かつおぶし		もやし キャベツ こまつな	
☆ 21 ・ 金	くろコッペパン		パン		565 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.1 g
	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	22.0 g
	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	2.5 g
☆ 25 ・ 火	ごはん		ごはん		616 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.3 g
	ポークカレー	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	17.4 g
	ビーンズサラダ	ハム だいず	さとう あぶら	たまねぎ にんじん えだまめ	1.8 g
☆ 26 ・ 水	ごはん		ごはん		574 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.9 g
	かつおカツ	かつおカツ	あぶら		15.6 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	1.8 g
	ごまあえ		さとう ごま	にんじん もやし キャベツ	
☆ 27 ・ 木	ごはん		ごはん		573 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	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しらたき	13.4 g
	いそかあえ	かつおぶし のり	あぶら	もやし キャベツ こまつな	1.4 g
☆ 28 ・ 金	しよくパン		パン		604 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5 g
	ポトフ	ぶたにく	あぶら じゃがいも	セロリー にんじん だいこん たまねぎ こまつな	20.7 g
	ツイストサラダ	ツナ	マカロニ あぶら さとう	とうもろこし キャベツ	2.2 g
	いちごジャム		いちごジャム		
※ 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。				学校給食摂取基準(中学年)	
※ 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。				エネルギー	565～665kcal
※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。				たんぱく質	21.2～32.5g
※ ☆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。				脂質	14.5～21.6g
※ 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。				食塩相当量	2g以下



豆には大豆やいんげん豆、レンズ豆、金時豆などさまざまな種類があります。また、たんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、鉄、カルシウムなど、成長期に必要な栄養素を豊富に含んでいます。その中でも大豆はたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」とも呼ばれており、和食に欠かせないしょうゆやみそなどの調味料、納豆に豆腐、厚揚げや油揚げなどさまざまな食べ物に加工されています。

給食では週に1回豆を料理に取り入れています。ぜひ、ご家庭でも積極的に取り入れてみてください。

☆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。