



# 1 月分 学校給食予定献立表



令和7年度

南部学校給食センター

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 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	
13・火	ごはん		ごはん		662kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.4g
	きんめだいのしろしょうゆやき	きんめだいのしろしょうゆやき			15.1g
	あつぎふうぞうに(あおのり)	とりにく あおのり	さといも しらたまだんご	だいこん こまつな	1.3g
	こぶくろかつおぶし	かつおぶし			
	きんとん	いんげんまめ	さつまいも さとう		
14・水	ごはん		ごはん		608kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			22.6g
	マーボーどうふ	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 にら	10.5g 2.0g
	パンサンスー	ハム	はるさめ あぶら さとう ごま	にんじん きゅうり もやし	
☆ 15・木	ごはん		ごはん		624kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.9g
	まぐろのオーロラソース	まぐろ	かたくりこ あぶら さとう	にんにく しょうが	16.0g
	のっぺいじる	ぶたにく ちくわ	じゃがいも かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	2.1g
	わかめのにびたし	わかめ あぶらあげ かつおぶし	さとう	ねぎ	
☆ 16・金	くろコッペパン		パン		566kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2g
	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	20.8g 2.0g
	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	
19・月	ごはん		ごはん		614kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.6g
	すきやき	ぶたにく とうふ	さとう	にんじん しらたき ねぎ ほうれんそう	19.2g
	はくさいのおひたし	かつおぶし		にんじん はくさい もやし	1.8g
20・火	ごはん		ごはん		605kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1g
	たらのこみあげ	たら	かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ	14.9g
	ワンタンスープ	とりにく なんと	ワンタンのかわ	たけのこ ほししいたけ にんじん もやし ねぎ	1.8g
	みかん			みかん	
☆ 21・水	ごはん		ごはん		566kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1g
	さわらのさいきょうやき	さわらのさいきょうやき			15.7g
	わふうじる			にんじん だいこん ねぎ こまつな	1.6g
	ごもくまめ	こんぶ だいず	あぶら さとう	こんにゃく にんじん ほししいたけ	
22・木	ごはん		ごはん		599kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.4g
	ポークカレー	ぶたにく	あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース	16.9g 1.7g
	ハニーサラダ		あぶら はちみつ さとう	にんじん キャベツ きゅうり	
☆ 23・金	こめこロールパン		パン		577kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3g
	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	22.8g
	ジャーマンポテト	ベーコン	あぶら じゃがいも	たまねぎ パセリ	2.3g
	りんごのコンポート			りんごのコンポート	
26・月	コッペパン		パン		565kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31.0g
	ミラノふうチキンカツ	ミラノふうチキンカツ	あぶら		23.7g
	やさいスープ	とりにく		たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	2.4g
	ペンネのトマトソース	ぶたにく レンズまめ	あぶら マカロニ	にんにく たまねぎ エリンギ パセリ	
☆ 27・火	ごはん		ごはん		599kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.6g
	やきぎょうざ(2こ)	ぎょうざ			17.0g
	サンラータン	ぶたにく とうふ たまご	はるさめ あぶら かたくりこ	にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ	1.8g
	チンゲンサイとコーンのソテー		あぶら	とうもろこし チンゲンサイ	
☆ 28・水	ごはん		ごはん		566kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2g
	さけのしおやき	さけ			13.9g
	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	2.9g
	たくあんあえ	かつおぶし	ごま	はくさい きゅうり たくあん	

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 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	
☆ 29・木	<b>おたのしみ</b> (おかしきょうしょく)	ぎゅうにゅう くじら とうふ かつおぶし のり	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも あぶら	しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ほししいたけ ねぎ キャベツ もやし こまつな しょうなんゴールドゼリー	651kcal 28.0g 15.8g 1.7g
30・金	ロールパン ぎゅうにゅう しろみざかなのこうそうやき ジュリエンスープ フレンチサラダ よなしジャム	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン ハム	パン マヨネーズ(卵なし) パンこ あぶら あぶら さとう よなしジャム	にんにく パセリ たまねぎ にんじん はくさい にんじん キャベツ きゅうり	569kcal 26.4g 24.7g 2.9g

- ※ 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、地場産物等を使用しない場合がありますので、ご了承ください。
- ※ 栄養価の算出は食品成分表(八訂)を使用しています。



あけましておめでとうございます



あたら いちねん はじ  
新しい一年が始まりました。  
ことし げんき す  
今年も元気に過ごしましょう！



ぜん こく がっ こう きゅうしょくしゅう かん



日本の学校給食は、明治22年、山形県の鶴岡町の私立中愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養を改善するために、ユニセフやアメリカの支援団体から給食用物資の寄贈を受けて、学校給食が再開されました。1月24日～30日を『学校給食週間』と定め、この期間を通して給食の意義や役割などを知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会になるよう取り組みをしています。

☆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ご相談の上、『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。

☆学校給食用食材について☆



産地(予定)



放射性物質  
の測定結果