

2月分 学校給食予定献立表



【小学校】

令和2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(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	
☆ 1 月	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 たけのこ	611 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.1 g
	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		27.4 g
	こうやどうふとたまごのスープ	とりにく こうやどうふ たまご	かたくりこ	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	2.7 g
2 火	おたのしみ	ごはん	ごはん		698 kcal
		ぎゅうにゅう			28.1 g
		いわしのうめじょうゆに			22.5 g
		とりにく ちくわ	あぶら さと いも かたくりこ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	2.0 g
		のり かつおぶし	あぶら	もやし キャベツ こまつな	
3 水	ごはん(こめ70/90g)		ごはん		614 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.8 g
	ぶたにくとごぼうのうまに	ぶたにく	あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	18.0 g
	きつねじる	とりにく あぶらあげ		にんじん だいこん ほししいたけ ほうれんそう	1.6 g
4 木	ごはん(こめ70/90g)		ごはん		688 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.6 g
	さけのチャンチャンやき	さけ みそ	あぶら かたくりこ さとう バター	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	17.0 g
	いももちじる	とりにく	いももちだんご	にんじん ごぼう ねぎ こまつな ほししいたけ	1.7 g
5 金	ふたごパン(こな40/50/60g)		パン		612 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.6 g
	ポトフ	ぶたにく	じゃがいも あぶら	にんじん だいこん たまねぎ こまつな セロリー	19.2 g
	ビーンズサラダ	だいず ハム	あぶら さとう	にんじん たまねぎ えだまめ	2.5 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			
8 月	きなこマフィン(40g)		きなこマフィン		613 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3 g
	スパゲティミートソース	ぶたにく だいず チーズ	スパゲティ あぶら さとう	にんじん たまねぎ にんにく セロリー ピーマン パセリ	26.2 g
	キャベツとみずなのサラダ	ツナ	あぶら さとう	キャベツ みずな とうもろこし	2.1 g
9 火	ごはん(こめ70/90g)		ごはん		600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.9 g
	ビビンバ	ぶたにく みそ	あぶら さとう	にんじん しょうが にんにく だいずもやし こまつな ぜんまい	17.9 g
わかめスープ	とりにく とうふ わかめ	あぶら	にんじん ねぎ	2.1 g	
10 水	ごはん(こめ70/90g)		ごはん		652 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.0 g
	あじのおろしに	あじのおろしに			15.3 g
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	さといも あぶら	にんじん だいこん こんにやく ねぎ ごぼう	2.6 g
12 金	きりぼしだいこんのふくめに	さつまあげ	あぶら さとう	にんじん きりぼしだいこん	
	サンドパン(こな40/50/60g)		パン		663 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.5 g
	しろみざかなフライ(ソース)	しろみざかなフライ	あぶら		26.0 g
	やさいスープ	とりにく		にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	2.6 g
15 月	コーンポテト		じゃがいも バター	パセリ とうもろこし	
	くろパン(こな40/50/60g)		パン		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.9 g
	ボルシチ	ベーコン ぶたにく チーズ クリーム	じゃがいも さとう	にんじん にんにく たまねぎ かぶ かぶのは	23.0 g
ほうれんそうとコーンのサラダ	ハム	あぶら さとう	キャベツ ほうれんそう レモン とうもろこし	2.4 g	
☆ 16 火	ごはん(こめ70/90g)		ごはん		670 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2 g
	いわしのかばやき	いわし	あぶら かたくりこ コーンスターチ さとう		20.8 g
	わふうじる	あぶらあげ		にんじん だいこん ねぎ こまつな ほししいたけ	2.1 g
ひじきのにももの	ひじき こうやどうふ さつまあげ	あぶら さとう	にんじん さやいんげん		
17 水	ごはん(こめ70/90g)		ごはん		636 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.7 g
	ジャージャンどうふ	ぶたにく みそ なまあげ	かたくりこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが	20.0 g
	ごもくスープ	とりにく		にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが こまつな ほししいたけ	2.1 g

★ 18 ・ 木	ごはん(こめ70/90g)		ごはん		699 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.7 g
	さばのしおやき	さばのしおやき			23.9 g
	だまこじる	とりにく	あぶら だまこ	にんじん ごぼう ほしいたけ ねぎ ほうれんそう まいたけ	2.1 g
	せりのおひたし	あぶらあげ	さとう	せり はくさい しらたき	
19 ・ 金	ロールパン(こな40/50/60g)		パン		641 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.2 g
	ハーブチキン	とりにく	さとう	にんにく バジル パセリ	29.4 g
	ミネストローネ	レンズまめ ベーコン	さとう	にんじん たまねぎ にんにく トマト セロリー はくさい	2.9 g
	ブロッコリーのサラダ		あぶら さとう	ブロッコリー とうもろこし たまねぎ	
22 ・ 月	ブリオッシュ(こな30/40/50g)		パン		639 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3 g
	かぶのクリームシチュー	とりにく スkimミルク クリーム	あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ セロリー かぶ かぶのは	29.9 g
	あおなとハムのソテー	ハム	あぶら	キャベツ とうもろこし こまつな	2.6 g
24 ・ 水	ごはん(こめ70/90g)		ごはん		605 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.2 g
	さんまのしょうがに	さんまのしょうがに			17.3 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		にんじん たまねぎ ごぼう だいこん こまつな	2.0 g
	ごまあえ		さとう ごま	キャベツ もやし にんじん	
25 ・ 木	ごはん(こめ70/90g)		ごはん		687 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.3 g
	チキンカレー	とりにく スkimミルク おから	あぶら じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく グリンピース	19.2 g
	やさいソテー	ウインナーソーセージ	あぶら	にんじん ピーマン キャベツ もやし	1.8 g
	オレンジ			オレンジ	
26 ・ 金	ナン(50g/70g)		ナン		647 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.1 g
	だいたいのチリコンカーン	ぶたにく だいたい ベーコン	あぶら さとう	にんじん たまねぎ にんにく トマト	29.6 g
	ABCマカロニスープ	とりにく	マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	2.2 g
	フライドポテト		じゃがいも あぶら		

※ 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野菜を使用します。
収穫状況等により、地場野菜を使用しない場合がありますので、ご了承ください。

がっこうきゅうしよくせつしゆきじゆん ちゆうがくねん
学校給食摂取基準(中学年)

エネルギー	650 kcal
たんぱく質	21.2~32.5g
脂質	14.5~21.6g
食塩相当量	2g以下

まめ た 豆を食べよう!



豆には、たんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、鉄、カルシウム
など様々な栄養素が含まれています。なかでも大豆は、良質な
たんぱく質を豊富に含むことから『畑の肉』と呼ばれています。
給食では週1回、大豆やレンズ豆、いんげん豆などを使った
豆料理を取り入れています。

わたしたちの体に必要な栄養素がたくさん含まれている豆に、
ぜひ親しんでほしいと思います。

せつぶん きせつ わ か きせつ か め
節分は「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目
である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを指し、特
に、1年の始まりである立春の前日のことをいいます。

日本でも古くから行われてきた行事で、「鬼は外、福は内」
と豆をまき、自分の年の数(あるいは年の数+1粒)だけ
豆を食べて、1年の

健康や無事を
願います。



☆学校給食費について☆

○令和2年度納期限(口座振替日)

8/31・9/30・11/2・11/30・1/4・2/1・3/1・3/31

○納期限までにお支払いください。(口座振替日の前日までに口座残高をご確認ください。)