

2月分 学校給食予定献立表



令和2年度

厚木市南部学校給食センター【中学校】

日・曜	献立名	主に体をつくる もとになる		主にエネルギーの もとになる		主に体の調子を整える もとになる		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂肪	ビタミン		
1 ・ 月	ごはん			ごはん				806 kcal
	牛乳	牛乳						26.0 g
	あゆコロちゃん卵焼き	あゆコロちゃん卵焼き						19.8 g
	筑前煮	鶏肉		油 さといも 砂糖		ごぼう にんじん 干し椎茸 たけのこ だいこん さやいんげん こんにゃく		2.0 g
	パクパク和え	かつお節				キャベツ もやし こまつな		
	お米のムース			お米のムース				
2 ・ 火	ロールパン			パン				788 kcal
	牛乳	牛乳						29.1 g
	大豆ナゲット(2こ)	大豆ナゲット		油				33.7 g
	鶏肉のスープ煮	鶏肉				にんじん たまねぎ だいこん こまつな		3.2 g
	フレンチサラダ	ハム		砂糖 油		にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ		
3 ・ 水	ごはん			ごはん				803 kcal
	牛乳	牛乳						30.1 g
	いわしの蒲焼	いわし		片栗粉 コーンスターチ 油 砂糖				23.7 g
	打ち豆汁	鶏肉 打ち豆 油揚げ 味噌				にんじん だいこん ねぎ		2.2 g
	胡麻和え			胡麻 砂糖		キャベツ こまつな にんじん		
4 ・ 木	サンドパン			パン				816 kcal
	牛乳	牛乳						30.9 g
	ハンバーグケチャップソース	ハンバーグ		砂糖				27.2 g
	根菜ポトフ	鶏肉 ウィンナーソーセージ		さといも		にんじん たまねぎ だいこん ごぼう セロリー しょうが さやいんげん		3.3 g
	キャベツとコーンのソテー			油		キャベツ とうもろこし たまねぎ		
☆ 5 ・ 金	ごはん			ごはん				766 kcal
	牛乳	牛乳						26.5 g
	ししゃもの南蛮漬(2こ)	ししゃも		コーンスターチ 油 砂糖		たまねぎ にんじん ピーマン		20.2 g
	白菜スープ	鶏肉				たまねぎ にんじん はくさい こまつな		2.3 g
	切干し大根のピリ辛	豚肉		油 砂糖		こんにゃく にんじん 切干し大根		
8 ・ 月	ごはん			ごはん				759 kcal
	牛乳	牛乳						34.4 g
	あじの香り味噌焼き	あじの香り味噌焼き						18.0 g
	かき玉汁	鶏肉 豆腐 卵		片栗粉		にんじん ねぎ たまねぎ こまつな		1.9 g
	こんにゃくと野菜の胡麻煮	豚肉		油 砂糖 胡麻		こんにゃく にんじん たけのこ 干し椎茸 さやいんげん		
9 ・ 火	ゆでめん			めん				788 kcal
	牛乳	牛乳						36.3 g
	カレーうどん	豚肉		片栗粉 砂糖		たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ		21.8 g
	鶏の照り焼き	鶏肉		砂糖		しょうが		3.4 g
	変わりしょうゆ和え	油揚げ		砂糖 胡麻		にんにく ねぎ もやし こまつな しょうが		
10 ・ 水	ごはん			ごはん				897 kcal
	牛乳	牛乳						32.0 g
	さばの竜田揚げ	さばの竜田揚げ		油				28.1 g
	のっぺい汁	鶏肉 ちくわ		さといも 片栗粉		ごぼう にんじん 大根 ねぎ こまつな		1.6 g
	ぶどう豆	大豆		砂糖				
12 ・ 金	ごはん			ごはん				814 kcal
	牛乳	牛乳						33.0 g
	中華丼の具	豚肉 なた うずらの卵		油 砂糖 片栗粉		にんにく しょうが たまねぎ たけのこ はくさい にんじん		21.0 g
	肉団子の甘辛たれ(2こ)	肉団子		砂糖 片栗粉 油				3.0 g
	春雨スープ	ハム 豆腐		片栗粉 春雨		にんじん 干し椎茸 しょうが ねぎ チンゲンサイ		
15 ・ 月	ごはん			ごはん				826 kcal
	牛乳	牛乳						22.8 g
	コロッケ	コロッケ		油				18.7 g
	だまこ汁	鶏肉		だまこもち		にんじん ましたけ えのきたけ ねぎ こまつな		2.0 g
	きんぴら			油 砂糖 胡麻		にんじん ごぼう こんにゃく		
16 ・ 火	パスタ			めん				840 kcal
	牛乳	牛乳						32.7 g
	ミートソース	ベーコン 豚肉 レン豆 大豆 チーズ		小麦粉 油 砂糖		にんじん セロリー にんにく しめじ パセリ たまねぎ		28.9 g
	スパニッシュオムレツ	スパニッシュオムレツ						2.6 g
	コールスローサラダ	ハム		油 マヨネーズ 砂糖 胡麻		にんじん とうもろこし キャベツ		
17 ・ 水	ごはん			ごはん				779 kcal
	牛乳	牛乳						35.3 g
	ほっけの塩焼き	ほっけ						19.1 g
	すき焼き風煮	豚肉 豆腐		砂糖		ねぎ にんじん しらたき こまつな		2.5 g
	白菜のお浸し	かつお節		油 砂糖		にんじん もやし はくさい		

日・曜	献立名	主に体をつくるもとになる		主にエネルギーのもとになる		主に体の調子を整えるもとになる	栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量)
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂肪	ビタミン	
18・木	ふたごパン			パン			757 kcal
	牛乳	牛乳					33.4 g
	あじフライ(ソース)	あじフライ		油			24.6 g
	ABCマカロニスープ	鶏肉		マカロニ		セロリー たまねぎ にんじん こまつな キャベツ	3.1 g
	野菜ソテー	ウインナーソーセージ		油		たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ	
☆19・金	ごはん			ごはん			749 kcal
	牛乳	牛乳					27.0 g
	肉団子の和風あん(2こ)	肉団子		砂糖 片栗粉			18.4 g
	沢煮椀	豚肉 油揚げ				ごぼう にんじん たまねぎ だいこん 干し椎茸 こまつな	2.4 g
	五目豆	大豆 昆布		油 砂糖		にんじん 干し椎茸 こんにゃく	
22・月	ごはん			ごはん			793 kcal
	牛乳	牛乳					29.0 g
	ピビンバ丼の具	豚肉 味噌 大豆		油 砂糖 胡麻		にんにく しょうが にんじん こまつな 大豆もやし	22.5 g
	揚げぎょうざ(2こ)	ぎょうざ		油			2.5 g
	わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ		胡麻 油		にんじん しょうが 干し椎茸 ねぎ	
★24・水	ごはん			ごはん			809 kcal
	牛乳	牛乳					29.3 g
	さばの塩焼き	さば					27.6 g
	味噌汁	生揚げ 味噌				にんじん たまねぎ キャベツ	2.3 g
	のり酢和え	ツナ のり		砂糖 油		にんじん もやし こまつな	
25・木	黒パン			パン			826 kcal
	牛乳	牛乳					27.8 g
	かぶのクリームシチュー	鶏肉 スキムミルク クリーム		油 小麦粉		セロリー たまねぎ にんじん かぶ かぶの葉 エリンギ	28.0 g
	キャラメルポテト	バター		油 砂糖 さつまいも			3.1 g
	青菜とハムのソテー	ハム		油		キャベツ こまつな	
26・金	ごはん			ごはん			894 kcal
	牛乳	牛乳					36.4 g
	厚揚げのカレーマーボー	豚肉 味噌 大豆 生揚げ		油 片栗粉		にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ	28.1 g
	ポークしゅうまい(2こ)	ポークしゅうまい					2.6 g
	ナムル			油 砂糖 胡麻		にんにく にんじん 大豆もやし ほうれん草	

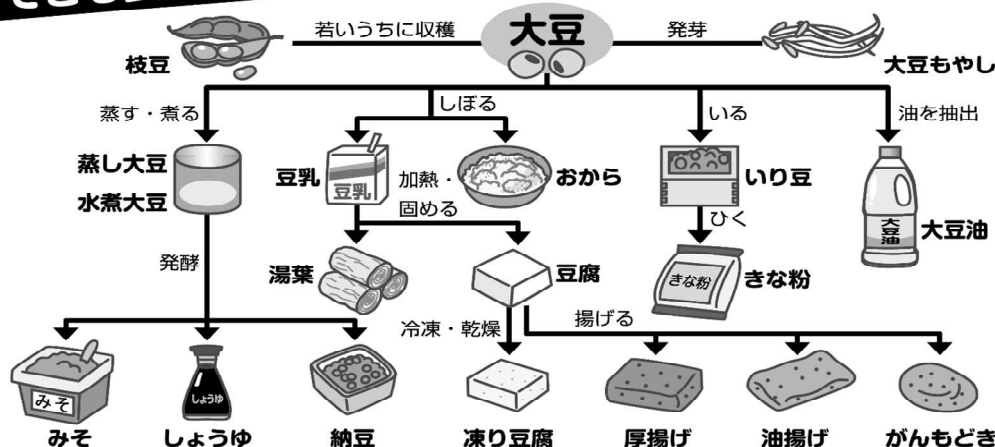
栄養所要量の基準	
エネルギー	830 kcal
たんぱく質	27.0~41.5g
脂質	18.4~27.7g
食塩相当量	2.5g未満

- ※ 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。
- ※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。
- ※ ☆印は、**パクパクあつぎ産**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。
- ※ ☆印は、**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。ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。



節分に欠かせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



給食費納入について、ご理解・ご協力をお願いいたします。引き落とし日が近づきましたら、口座残高をご確認ください。
 ・令和2年度口座振替の振替日
 8/31・9/30・11/2・11/30・1/4・2/1・3/1・3/31

