



# 1月分 学校給食予定献立表



平成29年度

厚木市立厚木小学校

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	
11 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		629 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.2 g
	ぶりのてりやき	ぶり	さとう かたくりこ	しょうが	19.0 g
	あつぎふうぞうに くろだいずのあまに	とりにく あおのり かつおぶし だいず	さとも しらたまだんご さとう	だいこん こまつな	2.0 g
12 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		632 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.5 g
	やきにく	ぶたにく	あぶら さとう ごま	たまねぎ にんにく ピーマン りんご	21.2 g
	わかめスープ アセロラゼリー	とりにく わかめ		チンゲンサイ たけのこ ねぎ ゼリー	2.1 g
15 ・ 月	サンドパン		パン		632 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4 g
	ツナサラダ	ツナ	じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ きゅうり	27.9 g
	こんさいポトフ オレンジ	ぶたにく		にんじん ごぼう だいこん しょうが さやいんげん オレンジ	1.7 g
★ 16 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		631 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.6 g
	すきやき	ぶたにく とうふ	さとう	ねぎ しゆんぎく しらたき えのきたけ	20.1 g
	おかかあえ ぼんかん	かつおぶし		はくさい きゅうり にんじん ぼんかん	1.9 g
17 ・ 水	ロールパン		パン		604 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.2 g
	スパイシーチキン	とりにく		バジル	26.6 g
	いんげんまめのスープ やさいとハムのソテー バナナ	ベーコン いんげんまめ ハム	あぶら	たまねぎ にんじん はくさい こまつな キャベツ バナナ	2.8 g
18 ・ 木	ちゅうかどん	ぶたにく えび いか あさり うずらたまご	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん さやいんげん たけのこ キャベツ しょうが	619 kcal 24.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.4 g
	はるさめスープ	とりにく ハム	はるさめ	ほししいたけ しょうが ねぎ こまつな	2.7 g
	りんご			りんご	
◎ 19 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		630 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.0 g
	しろみぎかなのいそべフライ	ホキ あおのり おから	パンこ こむぎこ あぶら		17.6 g
	のっぺいじる ひじきのにもの	とりにく ちくわ ひじき あぶらあげ	さとも かたくりこ あぶら さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな こんにやく さやいんげん	2.5 g
22 ・ 月	コッペパン		パン		647 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.2 g
	カレーシチュー	ぶたにく おから ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ にんにく にんじん グリーンピース	28.5 g
	フレンチサラダ かたぬきチーズ	ハム チーズ	あぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ	2.7 g
23 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		639 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.4 g
	いりどうふ	ぶたにく とうふ	あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん	19.0 g
	こうみじょうゆあえ りんご	あぶらあげ	ごま	こまつな はくさい ねぎ しょうが にんにく りんご	1.7 g
24 ・ 水	むぎいりごはん		こめ むぎ		604 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.2 g
	さけのしおやき	さけ			18.1 g
	みそしる ごもくまめ	なまあげ みそ だいず こんぶ	あぶら さとう	だいこん ごぼう ねぎ こまつな こんにやく にんじん たけのこ	2.7 g
25 ・ 木	あんかけやきそば	ぶたにく	ちゅうかめん あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな ほししいたけ	658 kcal 25.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.5 g
	ポークしゅうまい	しゅうまい			2.6 g
	バナナ			バナナ	

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				
◎ 26 ・ 金	<おたのしみきゅうしょく> わかめごはん ぎゅうにゅう くじらのたつたあげ けんちんじる ポイルキャベツ みかんゼリー	わかめ ぎゅうにゅう くじら とうふ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さといも あぶら	しょうが だいこん にんじん ねぎ こんにやく ごぼう キャベツ ゼリー	619 kcal 24.5 g 15.4 g 1.9 g			
	29 ・ 月	きなこトースト ぎゅうにゅう とりにくのスープに ジャーマンポテト ヨーグルト	きなこ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト	パン さとう バター かたくりこ バター じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん こまつな しょうが たまねぎ パセリ	606 kcal 27.7 g 25.2 g 2.6 g		
		30 ・ 火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう たらとさといものちゅうかいのため とりにくとたけのこのスープ オレンジ	ぎゅうにゅう たら とりにく	こめ むぎ あぶら かたくりこ さといも さとう	にんにく しょうが にんじん ピーマン 1.9 g		
			31 ・ 水	くろパン ぎゅうにゅう ハンバーグ コーンポタージュ ポイルブロッコリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう クリーム	パン バター あぶら こむぎこ	たまねぎ パセリ とうもろこし ブロッコリー	610 kcal 22.8 g 19.7 g 1.9 g
				※食材等の都合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。				エネルギー
	※調味料は主なもの掲載しています。掲載しているもの以外を使用する場合があります。				たんぱく質	24.0 g		
※◎は地域でとれた食材を使用する「バクバクあつぎ産デー」です。(太字が厚木産食材)				脂質	17.8～21.3g			
※★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。				食塩相当量	2.5g以下			



## あけまして おめでとございます

が っ かつ か に ち ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん  
**1月24日から30日は 全国学校給食週間です**

がっこうきゅうしょく はじり、めいじ 22 年、やまがたけん しょうがっこう べんどう も 学校給食の始まりは、明治22年、山形県の小学校で お弁当を持ってこれない子ども達のために 食事を提供したことからとい  
 われています。その後、戦争による食糧不足で一旦中止になりましたが、戦後、海外からの援助物資を使って再開されることになり  
 ました。その試験給食が実施された昭和21年12月24日を記念して12月24日を“学校給食記念日”としましたが、この日は  
 学校が冬休みになってしまうため、1か月後の1月24日からの1週間が『全国学校給食週間』となりました。

あつぎし、が っ かつ か きゅうしょくきねんび ふく いっしゅうかん ぎゅうしょくしゅうかん  
 厚木市では、1月24日の給食記念日を含む一週間で“給食週間”にしています。  
 こんかい きゅうしょくしゅうかん きゅうしょく りょうり  
 今回の給食週間では、なつかしの給食をイメージした料理を とりいれました。



### ～給食の うつりかわり～

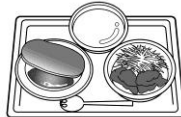
#### めいじ 22 年

おにぎり、焼き魚、漬物等  
 の、ご飯と野菜や魚のおか  
 ずが中心でした。



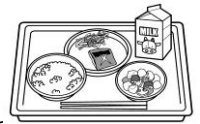
#### せんご しょうわ ねんごろ

パン・ミルク・おかずが基本で、  
 外国等からの支援物資の脱脂粉乳や  
 小麦等を使って作られました。



#### げんざい

きょうどしょく きょうじしよく  
 郷土食や行事食をとりのり、ハラ  
 エティー豊かです。また、バランスの良  
 い食事のお手本となるよう、“教材”と  
 しての役割も担っています。



#### ☆給食費について☆

○給食費の自動振替日は、毎月末(末日が土日等の場合、翌営業日)です。

○預金口座の残高を毎月ご確認ください。残高不足になると、引き落としができませんのでご注意ください。

○平成29年度口座振替の振り替え日 5/31・6/30・7/31・8/31・10/2・10/31・11/30・1/4・1/31・2/28・4/2