



2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	食品			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		あかの食品 おもに体をつくる	きいろの食品 おもに熱や力のもとになる	みどりの食品 おもに体の調子を整える	
1・木	あつぎのかてめし	ちくわ あぶらあげ こんぶ	こめ むぎ さとう	にんじん ほしいたけ たけのこ きりぼしだいこん	622 kcal 25.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.7 g
	ぶたにくのみそつけフライ	ぶたにく みそ	さとう こむぎこ パンこ あぶら	にんにく	3.0 g
	すましじる	とうふ なた		えのきたけ こまつな	
	パクパクあえ	かつおぶし		キャベツ もやし	
◎2・金	<おたのしみきゅうしょく>				645 kcal
	むぎいりごはん		こめ むぎ		27.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.8 g
	いわしのうめじょうゆに	いわし	さとう	うめぼし	2.6 g
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	さといも	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	
	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	
5・月	おにうちまめ	だいず			
	いちごゼリー			ゼリー	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		626 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.8 g
	さけのチャンチャンやき	さけ みそ	バター さとう	たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ	15.2 g
6・火	いもだんごじる	あぶらあげ みそ	じゃがいも かたくりこ こむぎこ あぶら	はくさい こまつな ねぎ	2.0 g
	ハスカップゼリー			ゼリー	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		627 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.6 g
	とんかつ	ぶたにく	パンこ こむぎこ あぶら		19.6 g
7・水	こうやどうふとたまごのスープ	とりにく たまご こうやどうふ	かたくりこ	にんじん えのきたけ ほしいたけ たけのこ こまつな	1.5 g
	ポイルキャベツ			キャベツ	
	オレンジ			オレンジ	
	あさりのクリームスパゲティ	あさり ベーコン とりにく クリーム	スパゲティ あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	622 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.5 g
8・木	みずなサラダ	ツナ	あぶら	みずな キャベツ とうもろこし	27.6 g
	りんご			りんご	1.7 g
	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			20.5 g
	まめいりストロガノフ	いんげんまめ ぶたにく おから クリーム	あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん セロリー トマト	16.8 g
9・金	コールスローサラダ		マヨネーズ	キャベツ にんじん きゅうり レモン	1.8 g
	キウイフルーツ			キウイフルーツ	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		661 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.6 g
	さばのトバンジャンソースかけ	さば	かたくりこ あぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ	25.0 g
13・火	ごもくじる	とりにく あぶらあげ なた		ねぎ こまつな	2.3 g
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		640 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.8 g
	さかなのみそマヨネーズやき	メルルーサ みそ	マヨネーズ	たまねぎ	18.1 g
14・水	のっぺいじる	ちくわ	さといも かたくりこ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	2.8 g
	こんにゃくのおかかに	とりにく かつおぶし	あぶら さとう	こんにゃく たけのこ	
	でこぼん			でこぼん	
	しよくパン		パン		612 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.1 g
15・木	だいずのグラタン	だいず とりにく ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく たまねぎ しめじ とうもろこし	24.5 g
	チーズ				2.5 g
	ミネストローネ	ベーコン		にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ パセリ	
	いちごジャム		ジャム		
	むぎいりごはん		こめ むぎ		633 kcal
15・木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7 g
	かれないのからあげ	かれない	かたくりこ あぶら		18.1 g
	だまこじる	とりにく	あぶら だまこもち	ごぼう まいたけ えのきたけ ねぎ	2.4 g
	せりのおひたし	かつおぶし		せり はくさい にんじん	

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			
★ 16・ 金	むぎいりごはん				こめ むぎ					626 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								23.6 g	
	ちくぜんに	さつまあげ とりにく			あぶら さといも さとう		ごぼう にんじん たけのこ こんにやく			17.0 g	
	ごますあえ				ごま さとう		きゃべつ こまつな			2.0 g	
	いよかん						いよかん				
19・ 月	ロールパン				パン					601 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								29.8 g	
	さかなのピカタ	ホキ たまご			こむぎこ マヨネーズ		パセリ			24.5 g	
	カントリースープ	ベーコン とりにく			じゃがいも		たまねぎ こまつな セロリー			2.4 g	
	まめのサラダ	いんげんまめ ハム			あぶら		たまねぎ キャベツ				
バナナ						バナナ					
◎ 20・ 火	ごもくごはん	あぶらあげ			こめ むぎ あぶら さとう		ごぼう にんじん こんにやく			692 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								27.5 g	
	とりのからあげ	とりにく			かたくりこ あぶら					29.9 g	
	みそしる	とうふ わかめ みそ					ねぎ			3.0 g	
	さやえんどうのたまごとじ	たまご ツナ			あぶら		さやえんどう たまねぎ				
デザート	ムース										
21・ 水	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			648 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								24.5 g	
	ジャーマンポテト	ベーコン			じゃがいも バター		たまねぎ パセリ			17.2 g	
	フルーツポンチ				さとう		みかん もも パインアップル			2.5 g	
22・ 木	ロコモコ	ハンバーグ たまご			こめ むぎ		トマト			684 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								27.1 g	
	やさいスープ	ベーコン			じゃがいも		キャベツ たまねぎ にんじん パセリ			22.6 g	
	キウイフルーツ						キウイフルーツ			2.5 g	
23・ 金	むぎいりごはん				こめ むぎ					663 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								22.8 g	
	ポークカレー	ぶたにく おから			じゃがいも あぶら こむぎこ		にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご			19.2 g	
	さいソテー	ハム			あぶら		キャベツ ピーマン			1.5 g	
オレンジ						オレンジ					
26・ 月	ぶどうパン				パン					610 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								24.8 g	
	こんさいポトフ	ぶたにく			あぶら さといも		だいこん にんじん ごぼう しょうが さやいんげん			25.3 g	
カリカリサラダ	ハム			ワンタンのかわ あぶら		キャベツ きゅうり たまねぎ			2.4 g		
27・ 火	むぎいりごはん				こめ むぎ					682 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								23.0 g	
	えびフライ	えび			こむぎこ パンこ あぶら					18.4 g	
	みそしる	とうふ わかめ みそ					ねぎ			2.1 g	
	ぶたにくとやさいのいためもの	ぶたにく			あぶら さとう		キャベツ にんじん ねぎ				
フルーツポンチ				さとう		みかん もも パインアップル					
28・ 水	コッペパン				パン					641 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								27.3 g	
	チリコンカーン	ぶたにく いんげんまめ			あぶら さとう		たまねぎ			22.4 g	
	はくさいスープ	ベーコン					にんじん はくさい パセリ			2.4 g	
	こふきいも				じゃがいも バター						
ヨーグルト	ヨーグルト										

※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。

※調味料は主なものに掲載しています。掲載しているもの以外を使用する場合があります。

※◎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)

※★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。

エネルギー	640 kcal
たんぱく質	24.0 g
脂質	17.8～21.3g
食塩相当量	2.5g以下

豆を食べよう!!

2月3日の節分に、豆まきをしますね。豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群やミネラルなど、わたしたちの体に必要な栄養素がふくまれています。給食でもいろいろな豆料理が出ますので、残さず食べるようにしましょう。

★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

