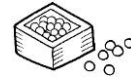




2月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市立北小学校

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	
1・金	☆おたのしみ☆	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		671 kcal
		ぶたにく みそ	さとう こむぎこ パンこ あぶら	にんにく	25.5 g
		とうふ わかめ		にんじん えのきたけ ねぎ ほししいたけ	23.2 g
		かつおぶし		キャベツ にんじん きゅうり	2.0 g
		だいず			
4・月	ふたごパン		パン		619 kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			24.3 g
	マーマレードチキン	とりにく	マーマレード	にんにく	17.6 g
	ミネストローネ	ベーコン ひよこまめ	あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	2.9 g
	コーンポテト		バター じゃがいも	とうもろこし パセリ	
5・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		603 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.0 g
	ほっけのたつたあげ	ほっけ おから	かたくりこ あぶら	しょうが	17.4 g
	とうふだんごじる	とりにく とうふ	あぶら しらたまこ	にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	1.6 g
	キャベツのごまあえ		ごま さとう	キャベツ もやし にんじん	
6・水	さけとほうれんそうの クリームスパゲッティ	ベーコン ぎゅうにゅう クリーム さけ	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター	たまねぎ しめじ ほうれんそう	670 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7 g
	みずなのサラダ	ツナ	あぶら さとう	みずな キャベツ とうもろこし	24.7 g
	バナナ			バナナ	1.9 g
7・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			25.1 g
	プルコギ	ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし にはら	20.8 g
	わかめスープ	とりにく わかめ とうふ	あぶら	ほししいたけ ねぎ	2.4 g
	オレンジ			オレンジ	
8・金	むぎいりごはん パクパク		こめ むぎ		600 kcal
	ぎゅうにゅう あつぎさんデー	ぎゅうにゅう			21.0 g
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき	16.0 g
	たくあんあえ	かつおぶし	さとう	はくさい きゅうり たくあん	1.6 g
12・火	さんしょくそぼろどん	とりにく きんしたまご のり	こめ むぎ あぶら さとう	しょうが さやいんげん	662 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.8 g
	ぐだくさんみそしる	なまあげ みそ	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	20.1 g
	ぼんかん			ぼんかん	2.3 g
13・水	ナン		ナン		660 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3 g
	まめまめドライカレー	ぶたにく だいず レンズまめ	あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん しょうが ピーマン トマト にんにく	28.6 g
	はくさいスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ はくさい	2.8 g
	フライドポテト		じゃがいも あぶら		
	ココアムース		ココアムース		
14・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		618 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.9 g
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ にはら ねぎ	18.6 g
	パンサンスー	ハム	はるさめ あぶら さとう ごま	にんじん もやし きゅうり	2.7 g
★15・金	ごはん		こめ		689 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.0 g
	さばのしおやき	さば			26.4 g
	だまこじる	とりにく	だまこ あぶら	にんじん まいたけ えのきたけ ねぎ	2.4 g
	きんぴらごぼう		あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん こんにゃく	
18・月	ガーリックトースト パクパク		パン バター	にんにく パセリ	612 kcal
	ぎゅうにゅう あつぎさんデー	ぎゅうにゅう			25.0 g
	とりにくのスープに	とりにく		にんじん たまねぎ だいこん	26.4 g
	あおなとコーンのソテー		バター	とうもろこし こまつな	2.4 g
	フルーツミックス			みかん パインアップル もも 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	
19・火	★ 6年生が 考えた献立★		こめ むぎ		635 kcal
		ぎゅうにゅう			24.4 g
		とうふハンバーグ	かたくりこ さとう	たまねぎ えのきたけ しめじ	16.6 g
		わかめ みそ		たまねぎ キャベツ ねぎ	2.8 g
		ヨーグルト	マヨネーズ	ごぼう にんじん きゅうり	
20・水	はいがコッペパン		パン		619 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7 g
	かぶのクリームシチュー	とりにく スキムミルク クリーム	バター あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん かぶ かぶのは	25.2 g
	ビーンズサラダ	ハム だいず	あぶら さとう	えだまめ たまねぎ キャベツ	2.7 g
21・木	★ 6年生★ リクエスト給食		こめ むぎ		666 kcal
		ぎゅうにゅう			30.6 g
		さけ	こむぎこ パンこ あぶら		21.0 g
		ぶたにく みそ とうふ	あぶら さとも	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ	2.3 g
		ツナ のり	さとう	こまつな もやし	
22・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		603 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7 g
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが キャベツ ねぎ ピーマン	20.0 g 1.9 g
	ごもくスープ	とりにく	はるさめ	にんじん ほししいたけ たけのこ しょうが こまつな	
25・月	ロールパン		パン		667 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.3 g
	マカロニグラタン	とりにく だいず スキムミルク クリーム チーズ	マカロニ あぶら バター こむぎ	たまねぎ パセリ	26.5 g 2.6 g
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな	
	もも(かんづめ)			もも	
26・火	むぎいりごはん パクパク		こめ むぎ		600 kcal
	ぎゅうにゅう あつぎさんデー	ぎゅうにゅう			26.2 g
	ちぐさやき	とりにく たまご	さとう あぶら かたくりこ	たまねぎ ほうれんそう	17.1 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ほししいたけ	1.9 g
	かつおあえ	かつおぶし かまぼこ		キャベツ にんじん	
27・水	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			26.3 g
	いりどうふ	とうふ ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース	17.4 g
	はくさいのおひたし	かつおぶし		はくさい にんじん	1.5 g
28・木	にくなばんうどん	ぶたにく あぶらあげ	うどん あぶら	にんじん ねぎ	606 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.1 g
	ちくわのこうみあげ	ちくわ	こむぎこ あぶら	しょうが ねぎ	28.6 g
	いそかあえ	かつおぶし のり	あぶら	こまつな もやし	2.8 g
	デコボン		デコボン		

- ※ 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。
- ※ おたのしみ給食の内容につきましては、別途お問い合わせください。
- ※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。
- ※ パクパクあつぎさんデーでは、地域でとれた野菜を使用しています。
- ※ ★は食物アレルギーの特定原料7品目を除いた給食の日「もぐもぐセブンオフデー」です。
- ※ 配膳点検日:12日(火)、13日(水)、26日(火)

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未満

豆を食べよう!!

豆には、たんぱく質や食物繊維のほか、ビタミンB群や鉄、カルシウムなどが含まれています。

給食では煮物やサラダ、スープなど、週に一度、豆料理を取り入れています。

★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30年度口座振替の振り替え日

5/31・7/2・7/31・8/31・10/1・10/31・11/30・1/4・1/31・2/28・4/1

＜給食で使っている主な豆＞



「津久井在来大豆」

津久井在来大豆は、昔から相模湖周辺の地域で栽培されてきました。現在では県東地域を中心に生産されています。大粒で甘みのあるおいしい大豆です。

給食では厚木市産の津久井在来大豆を使っています。