



1月分 学校給食予定献立表



平成29年度

厚木市立妻田小学校

| 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 | | 623 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 27.6 g |
| | きんめだいのさいきょうやき | きんめだい みそ | | | 17.7 g |
| | あつぎふうぞうに になます | とりにく あおのり かつおぶし あぶらあげ | さといも しらたまだんご ごま さとう | だいこん こまつな だいこん にんじん しらたき | 2.0 g |
| | ぼんかん | | | ぼんかん | |
| 12・金 | きんぴらどん | ぶたにく さつまあげ | こめ むぎ あぶら さとう ごま | ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ やさいんげん こんにゃく | 633 kcal 27.3 g 19.1 g 2.4 g |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | みそしる | とうふ わかめ みそ | | にんじん はくさい こまつな | |
| | くろだいずのあまに | だいず | さとう | | |
| ★15・月 | むぎいりごはん | | こめ むぎ | | 634 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 26.0 g |
| | すきやき | ぶたにく とうふ | あぶら さとう | にんじん しらたき ねぎ はくさい しゆんぎく えのきたけ まいたけ | 20.2 g 1.8 g |
| | いそかあえ | かつおぶし のり | あぶら | こまつな キャベツ | |
| | りんご | | | りんご | |
| 16・火 | むぎいりごはん | | こめ むぎ | | 625 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 25.3 g |
| | たらとさといものいためもの | たら だいず | 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 たけのこ | 19.1 g 1.9 g |
| | くずしとうふじる | とうふ とりにく | かたくりこ | にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ こまつな | |
| | ひじきふりかけ | ひじき かつおぶし | さとう ごま | | |
| 17・水 | サンドパン | | パン | | 621 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 25.7 g |
| | ツナサンド | ツナ | あぶら じゃがいも マヨネーズ | たまねぎ パセリ | 29.1 g |
| | こんさいポトフ | ミートボール とりにく | | にんじん ごぼう だいこん しょうが さやいんげん たまねぎ | 2.0 g |
| | おまめのデザート | いんげんまめ たまご クリーム | さとう バター こむぎこ | | |
| 18・木 | ちゅうかどん | ぶたにく なた 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 チンゲンサイ たけのこ はくさい | 617 kcal 26.0 g 17.1 g 2.5 g |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | はるさめスープ | とりにく ハム | はるさめ かたくりこ | ほししいたけ しょうが ねぎ こまつな にんじん | |
| | オレンジ | | | オレンジ | |
| | ロールパン | | パン | | 622 kcal |
| 19・金 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 27.0 g |
| | さかなのポテチやき | ホキ チーズ | あぶら じゃがいも | にんにく パセリ | 22.0 g |
| | ミネストローネ | ベーコン いんげんまめ | マカロニ | だいこん キャベツ たまねぎ にんじん セロリー にんにく パセリ トマト | 2.9 g |
| | あおなとコーンのソテー | | あぶら | こまつな とうもろこし | |
| | あおなとコーンのソテー | | あぶら | こまつな とうもろこし | |
| 22・月 | おやこどん | とりにく たまご のり | こめ むぎ さとう | にんじん ほししいたけ たまねぎ | 632 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 29.6 g |
| | ワンタンスープ | ぶたにく | ワンタンのかわ | もやし にんじん しめじ チンゲンサイ ねぎ しょうが たまねぎ | 17.0 g 2.8 g |
| | のりずあえ | のり ツナ | さとう | キャベツ こまつな | |
| | むぎいりごはん | | こめ むぎ | | 636 kcal |
| 23・火 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 28.0 g |
| | さけのしおやき | さけ | | | 19.5 g |
| | ぐだくさんみそしる | なまあげ みそ | さつまいも | ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな | 2.6 g |
| | ごもくまめ | だいず こんぶ | あぶら さとう | こんにゃく にんじん ほししいたけ | |
| | えとパン | | パン | | 621 kcal |
| 24・水 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 28.6 g |
| | カレーシチュー | ぶたにく おから スキムミルク | 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 | 24.6 g 2.7 g |
| | あおなとハムのソテー | ハム | あぶら | こまつな | |
| | かたぬきチーズ | チーズ | | | |
| | マーボーメン | ぶたにく みそ とうふ | ちゅうかめん あぶら かたくりこ さとう | にんにく しょうが にんじん ねぎ たけのこ たら ほししいたけ | 638 kcal 29.3 g 22.1 g 2.3 g |
| 25・木 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | えびしゅうまい | えびしゅうまい | | | |
| | あんりんフルーツ | あんりんどうふ | | パインアップル もも | |

バクバクあつぎさんデー

| 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 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☆ | わかめ | こめ むぎ | | 605 kcal |
| | | ぎゅうにゅう | | | 26.8 g |
| | | くじら | かたくりこ あぶら | しょうが | 15.3 g |
| | | こんぶ とうふ | あぶら さといも | ごぼう にんじん はくさい | 2.5 g |
| | | かつおぶし | さとう パクパクあつぎさんデー | こんにやく こまつな | |
| | | | キャベツ にんじん | | |
| | | | みかんゼリー | | |
| 29・月 | きなこトースト | きなこ | パン さとう バター | | 667 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 29.9 g |
| | とりにくのトマトに | とりにく いんげんまめ | あぶら さとう | にんにく たまねぎ しめじ にんじん | 24.2 g |
| | こふきいも | | あぶら じゃがいも | パセリ | 2.7 g |
| 30・火 | むぎいりごはん | | こめ むぎ | | 659 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 29.7 g |
| | ぶりのてりやき | ぶり | さとう かたくりこ | しょうが | 22.5 g |
| | みそしる | とうふ みそ あぶらあげ | | かぶ かぶのは にんじん こまつな ねぎ | 2.4 g |
| | ひじきのもの | ひじき だいず ちくわ | あぶら さとう | にんじん こんにやく さやいんげん | |
| 31・水 | 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 | | | 24.7 g |
| | チーズのせハンバーグ | ハンバーグ チーズ | | | 20.5 g |
| | コンソメスープ | ウインナー | じゃがいも | はくさい ねぎ にんじん こまつな パセリ | 2.3 g |
| | フレンチサラダ | ハム | あぶら | きゅうり キャベツ とうもろこし レモン | |
| | | | 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 | |

※ 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。

あけまして おめでとございます



1月24日から30日は 全国学校給食週間です

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。

厚木市では、1月24日の給食記念日を含む1週間を“給食週間”にしています。

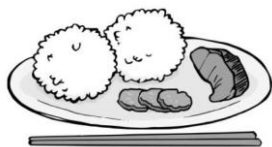
今回の給食週間では、なつかしの給食をイメージした料理を とりいれました。



～給食のうつりかわり～

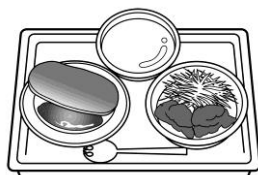
明治22年

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。



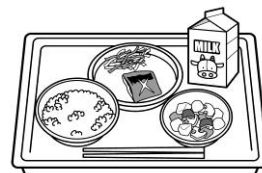
戦後（昭和25年頃）

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。



現在

郷土食や行事食をとりいれるなど、バ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