



2月分 学校給食予定献立表

平成29年度

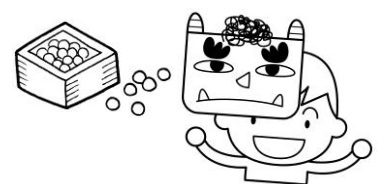
厚木市立妻田小学校

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	
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 ほししいたけ たけのこ きりぼしだいこん	644 kcal 27.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.3 g
	ぶたにくのみそづけフライ	ぶたにく みそ	さとう こむぎこ パンこ あぶら	にんにく	2.6 g
	すましじる	とうふ わかめ かまぼこ	かたくりこ	ねぎ にんじん ほししいたけ えのきたけ	
	パクパクあえ	かつおぶし	さとう	キャベツ ほうれんそう	
2・金	☆おたのしみ☆	のり ツナ たまご	こめ むぎ さとう マヨネーズ	きゅうり たまねぎ	616 kcal 27.4 g
		ぎゅうにゅう			26.1 g
		にぼし(いわし)	さとう ごま さつまいも あぶら		2.1 g
		なまあげ みそ		にんじん ねぎ はくさい こまつな	
		だいず			
5・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		611 kcal 27.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.7 g
	さけのチャンチャンやき	さけ	あぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ	2.2 g
	どさんこじる	ぶたにく みそ	じゃがいも バター	もやし たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく しょうが ねぎ	
	ハスカップゼリー			ゼリー	
6・火	にこみうどん	ぶたにく あぶらあげ なんと	うどん	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	601 kcal 26.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.6 g
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり	あぶら こむぎこ		2.9 g
	こくとうむしパン	ぎゅうにゅう たまご とうにゅう	ホットケーキミックス さとう		
7・水	ぶどうパン		パン		657 kcal 29.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.4 g
	ミルク		ミルク		2.9 g
	さかなのこうそうやき	メルルーサ	あぶら パンこ	パセリ	
	ABCマカロニスープ	ウインナー	マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	
ポテトサラダ	レンズまめ ハム	じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ きゅうり		
8・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		623 kcal 27.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.3 g
	とりにくとはくさいのみそに	とりにく なまあげ みそ	あぶら かたくりこ	にんにく しょうが はくさい しめじ にんじん ねぎ	1.8 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		たまねぎ だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな	
	ぼんかん			ぼんかん	
9・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		654 kcal 21.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.4 g
	まめいりストロガノフ	いんげんまめ ぶたにく クリーム	あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん まいたけ セロリー	1.2 g
	ほうれんそうとコーンのサラダ	ハム	あぶら さとう	ほうれんそう とうもろこし キャベツ レモン	
	キウイフルーツ			キウイフルーツ	
13・火	ゆかりごはん		こめ むぎ	ゆかり	651 kcal 29.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.8 g
	おでん	さつまあげ こんぶ うずらたまご	さといも	だいこん にんじん こんにやく	1.8 g
	かれないのからあげ	かれない	かたくりこ あぶら		
	ココアトースト		パン バター さとう		
14・水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			644 kcal 27.4 g
	ビーンズシチュー	だいず とりにく とうにゅう	あぶら じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ パセリ	22.9 g
		いんげんまめ スキムミルク			2.8 g
	フレンチサラダ	ハム	あぶら さとう	きゅうり キャベツ とうもろこしレモン	
15・木	ぶたキムチどん	ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ はくさいキムチ にはら	625 kcal 25.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.6 g
	わかめスープ	とうふ わかめ		にんじん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	2.4 g
	ナムル		あぶら さとう	もやし こまつな にんじん	
16・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		643 kcal 24.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.0 g
	あじフライ	あじ チーズ	こむぎこ あぶら パンこ		2.3 g
	カントリースープ	ウインナー	じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー こまつな	
	だいこんサラダ	ツナ	さとう あぶら	だいこん キャベツ きゅうり	

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 月	トマトときのこのツナパスタ	ぶたにく ツナ チーズ	スパゲティ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリー しめじ トマト パセリ	645 kcal 29.9 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.1 g	
	たまごとはたてのスープ	たまご ほたて	かたくりこ	ねぎ えのきたけ にんじん しょうが こまつな	2.9 g	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
20 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		686 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.0 g	
	あげさばのトーバンジャン	さば	かたくりこ あぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ	24.4 g	
	たっぷりやさいのタンタンスープ	ぶたにく みそ	はるさめ あぶら ごま	にんじん キャベツ しめじ にんにく しょうが ねぎ	2.1 g	
	おかかあえ	かつおぶし	さとう	こまつな		
	パインアップル			パインアップル		
21 水	ミルクコッペパン		パン		670 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.0 g	
	スパイシーチキン	とりにく		バジル	29.4 g	
	ミネストローネ	いんげんまめ ベーコン		にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト はくさい こまつな	2.8 g	
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ	キャベツ きゅうり		
22 木	ジャーマンポテトライス	ベーコン	こめ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ パセリ	600 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.6 g	
	ミートボールのスープに ブロッコリーとたまごのサラダ	ミートボール とうふ わかめ ハム たまご	あぶら さとう	にんじん たまねぎ だいこん こまつな ブロッコリー	24.2 g 2.5 g	
	カレーライス	ぶたにく おから	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご	664 kcal 22.7 g	
★2 6 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.2 g	
	あおなとコーンのソテー		あぶら	とうもろこし こまつな	1.8 g	
	オレンジ			オレンジ		
	ココロチキンどん	とりにく	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ りんご キャベツ	659 kcal 29.2 g	
27 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.2 g	
	みそしる	とうふ わかめ みそ		たまねぎ ねぎ こまつな	2.4 g	
	きりぼしだいこんのピリから	ぶたにく	あぶら さとう	きりぼしだいこん こんにやく にんじん		
	むぎいりごはん	とりにく			630 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.9 g	
さかなのなんぶやき	さけ	ごま	パクパクあつぎさんデー	19.8 g		
せんべいじる	とりにく	せんべい	こまつな ねぎ ごぼう にんじん まいたけ	2.4 g		
せりのおひたし	あぶらあげ	さとう	せり はくさい しらたき			
28 水	ピタパン		パン		606 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.5 g	
	チリコンカーン	ぶたにく だいず	あぶら	たまねぎ トマト にんにく	21.3 g	
	はくさいスープ	とりにく		にんじん たまねぎ はくさい こまつな	2.8 g	
	ハニーサラダ		じゃがいも あぶら はちみつ	キャベツ きゅうり にんじん		
※ 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。					エネルギー	640 kcal
※ 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。					たんぱく質	24.0 g
※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。					脂質	17.8～21.3g
※ 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。					食塩相当量	2.5g以下
※ ★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。						

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