



2月分 学校給食予定献立表



平成29年度 厚木市北部学校給食センター Aコース

日・曜	献立名	主に体をつくるものになる		主にエネルギーのもとになる		主に体の調子を整えるものになる		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		たんぱく質	糖質	炭水化物	脂肪	ビタミン		
1 木	りんごパン							878 kcal
	牛乳							38.3 g
	メンチカツ							40.1 g
	鶏肉のスープ煮							2.6 g
	ガーリックソテー							
2 金	ごはん							871 kcal
	牛乳							34.8 g
	いわしのおろし煮							26.0 g
	豚汁							2.4 g
	五目豆							
5 月	ごはん							878 kcal
	牛乳							33.3 g
	さんまの塩こうじ竜田揚げ							31.8 g
	かき玉汁							2.0 g
	こんにやくと野菜のごま煮							
6 火	ふたごパン							782 kcal
	飲むヨーグルト							30.2 g
	ほうれん草オムレツ							24.5 g
	ポークビーンズ							3.0 g
	キャベツとワインナーのソテー							
7 水	ごはん							900 kcal
	牛乳							36.3 g
	豚肉のかりん揚げ							29.0 g
	せんべい汁							2.4 g
	かつお和え							
8 木	ソフトフランスパン							870 kcal
	牛乳							42.9 g
	スパイシーチキン							27.8 g
	クリームシチュー							3.5 g
	アスパラとコーンのソテー							
9 金	ごはん							832 kcal
	牛乳							35.2 g
	ブルコギ丼							25.0 g
	肉団子の甘辛だれ(2こ)							3.4 g
	わかめと豆腐のスープ							
13 火	ゆでめん							826 kcal
	牛乳							39.5 g
	肉なんばん							25.2 g
	しらす入り卵焼き							3.6 g
	こんにやくのおかか煮							
14 水	ごはん							828 kcal
	牛乳							31.3 g
	しょうが焼き丼							23.5 g
	いわしのさんが揚げ(2こ)							2.8 g
	真だん味噌汁							
15 木	マーブル煮パン							855 kcal
	牛乳							29.4 g
	フライドポテト							34.2 g
	白濁スープ							3.5 g
	ビーンズサラダ							
16 金	ごはん							823 kcal
	牛乳							31.9 g
	さんまのオレンジ煮							22.9 g
	けんちん汁							3.7 g
	蓮わかめのきんぴら							
19 月	ごはん							840 kcal
	牛乳							34.9 g
	白身魚のチリソース							25.4 g
	豚肉とたけこのスープ							2.6 g
	家常豆腐							

日・曜	献立名	主に体をつくるものになる		主にエネルギーのもとになる		主に体の調子を整えるものになる		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		たんぱく質	糖質	炭水化物	脂肪	ビタミン		
20 火	ホットラーメン							824 kcal
	牛乳							37.7 g
	タンメン							25.1 g
	ヤンニョムチキン							3.7 g
	青梗菜のごまナムル							
21 水	ごはん							764 kcal
	牛乳							33.5 g
	鶏のゆであんかけ							18.6 g
	沢庵わん							2.1 g
	もやしのおひたし							
22 木	小豆でござん							831 kcal
	割製りコッペパン							38.5 g
	牛乳							35.2 g
	ドライカレー							4.1 g
	ハンバーグオニオンソース							
★ 23 金	ごはん							904 kcal
	牛乳							33.6 g
	さばの塩焼き							30.9 g
	筑前煮							3.2 g
	変わりしりょうゆ和え							
28 月	ごはん							916 kcal
	牛乳							36.2 g
	豚丼							31.0 g
	鶏肉の甘野あん(2こ)							2.6 g
	和風汁							
27 火	ごはん							880 kcal
	牛乳							34.0 g
	ミートソース							32.5 g
	キャラメルポテト							2.5 g
	ブロッコリーのソテー							
28 水	ごはん							815 kcal
	牛乳							32.4 g
	かに玉							20.8 g
	ワンタンスープ							3.2 g
	豚肉とピーマンのピリ辛炒め							

※ 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。
 ※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。
 ※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。
 ☆印は、バクバクあつぎ産産です。
 太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。



栄養所要量の基準		820 kcal
エネルギー	たんぱく質	30.0 g
脂質	食塩相当量	22.7~26.3g
		3.0g未満

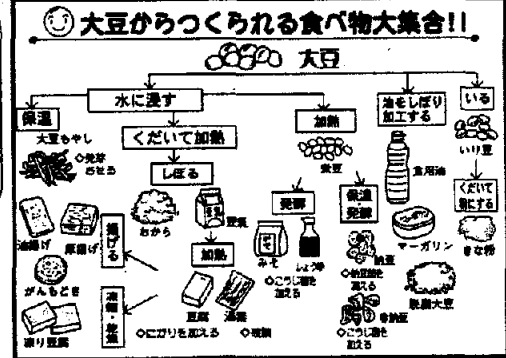
★大豆について★

大豆は畑の肉と言われるほど、たんぱく質や脂質が多く含まれ、その他にも体に良い栄養素がたくさん含まれています。体を丈夫にし、病気を防いでくれる食品です。



しばらくお休みしていましたが、1月から「湯久井在来大豆」を給食でまた使えるようになりました！！

☆は、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。ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。★特定原材料7品目は(乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かに)です。



※給食費納入にご理解・ご協力をお願いいたします。引き落とし日が近づきましたら、口座振替をご確認ください。