



1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	
★ 11・ 金	ごはん		こめ		607 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.0 g
	きんめだいのてりやき	きんめだい	さとう かたくりこ	しょうが	17.6 g
	あつぎふうぞうに	とりにく あおのり かつおぶし	さといも しらたまだんご	だいこん	2.0 g
	いそかあえ	かつおぶし のり	あぶら	ほうれんそう もやし	
15・ 火	ポークカレーライス	ぶたにく スキムミルク	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	694 kcal 22.5 g
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			10.2 g
	やさいソテー	ハム	あぶら	キャベツ ピーマン	1.8 g
	バナナ			バナナ	
16・ 水	しょくパン		パン		657 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.8 g
	しろみぎかなのこうそうやき	メルルーサ	マヨネーズ パンこ バター	パセリ	24.5 g
	あおなとたまごのスープ	とりにく たまご	かたくりこ	こまつな たまねぎ にんじん ほししいたけ	3.0 g
	コーンポテト		バター じゃがいも	とうもろこし	
	いちごジャム		いちごジャム		
17・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		621 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.7 g
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ だいず	あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく にんじん たけのこ にら ほししいたけ ねぎ	19.7 g 2.2 g
	もやしのナムル		あぶら さとう ごま	もやし にんじん きゅうり	
	オレンジ			オレンジ	
18・ 金	むぎいりごはん パクパク		こめ むぎ		681 kcal
	ぎゅうにゅう あつぎさんデー	ぎゅうにゅう			34.5 g
	まぐろとだいずのごまだれ	まぐろ だいず	あぶら さとう かたくりこ ごま	しょうが にんにく	19.8 g
	とんじる	ぶたにく みそ とうふ	さといも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな こんにゃく	2.8 g
	はくさいのおひたし	かつおぶし		はくさい にんじん	
21・ 月	コッペパン		パン		645 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.5 g
	とりにくのトマトに	とりにく いんげんまめ	バター さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム	23.4 g
	フレンチサラダ	ハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	2.7 g
	オレンジ			オレンジ	
22・ 火	むぎいりごはん パクパク		こめ むぎ		624 kcal
	ぎゅうにゅう あつぎさんデー	ぎゅうにゅう			29.2 g
	かじきのさいきょうやき	めかじき みそ			17.6 g
	けんちんじる	とうふ	あぶら さといも	こまつな にんじん ごぼう だいこん だいこん	2.4 g
	こんにゃくのおかかにか	とりにく かつおぶし ちくわ	あぶら さとう	こんにゃく にんじん	
23・ 水	たかなチャーハン	やきぶた	こめ むぎ あぶら	たかなづけ ねぎ	600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.3 g
	ポークしゅうまい	ポークしゅうまい			16.5 g
	ワンタンスープ	とりにく なんと	ワンタン	にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし しょうが こまつな	3.0 g
	キャベツとコーンのちゅうかサラダ	ハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	
パインアップル			パインアップル		
24・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		667 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.8 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
	ぐだくさんみそしる	なまあげ みそ	じゃがいも あぶら	ごぼう にんじん ねぎ こまつな	2.6 g
	きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん きりぼしだいこん こんにゃく	
25・ 金			こめ むぎ		649 kcal
		ぎゅうにゅう			29.1 g
	☆あたのしみ☆	くじら おから	かたくりこ あぶら ごま さとう	しょうが にんにく	17.7 g
		ぶたにく あぶらあげ		ごぼう にんじん ほししいたけ こまつな たまねぎ だいこん	1.8 g
		ツナ のり	さとう	ほうれんそう もやし	
				りんごゼリー	

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	
28 ・ 月	ロールパン		パン		670 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.5 g
	じゃがいものグラタン	とりにく だいず ぎゅうにゅう チーズ	あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく とうもろこし たまねぎ パセリ	26.2 g
	やさいスープ	ベーコン		たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	2.9 g
	フルーツミックス			みかん もも パインアップル バナナ	
29 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		677 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2 g
	さばのみそに	さば みそ	さとう	しょうが	24.1 g
	のっぺいじる	ちくわ とりにく	かたくりこ さといも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	2.6 g
	ほうれんそうのおひたし	かつおぶし		ほうれんそう もやし	
30 ・ 水	きつねうどん パクパク	ぶたにく あぶらあげ なた	うどん あぶら	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	608 kcal
	ぎゅうにゅう あつぎさんデー	ぎゅうにゅう			24.0 g
	さつまいものわふうサラダ	かつおぶし	さつまいも あぶら ごま さとう	はくさい にんじん	23.5 g
	ことうむしパン	ぎゅうにゅう たまご	ホットケーキミックス さとう バター		2.6 g
31 ・ 木	さげごはん	さげ	こめ むぎ ごま		642 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.5 g
	おでん	とりにく がんもどき ちくわ こんぶ	さといも ちくわぶ さとう	にんじん だいこん こんにやく	16.2 g
	さつぱりあえ		さとう	もやし キャベツ	2.5 g
	みかん			みかん	

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。
- ※ 配膳点検日：16日(水)、30日(水)

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、外国等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ったため、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一週間の“給食週間”にしています。

～給食のうつくし～

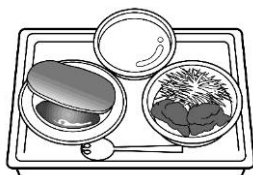
明治22年

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。



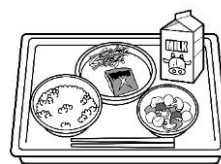
戦後（昭和25年頃）

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