



1月分 学校給食予定通常献立表



平成30年度

厚木市立小鮎小学校

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		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1 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	15.4 g
	あつぎふうどうに になます ＜パクパク厚木産デー＞	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 さとう あぶら ごま	だいこん こまつな だいこん にんじん しらたき ほししいたけ	1.6 g
15 ・ 火	ビーンズカレーライス	ぶたにく とうにゅう だいず レンズまめ	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん えだまめ	689 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6 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	18.1 g
	りんご			りんご	1.9 g
16 ・ 水	くろパン		パン		602 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.7 g
	しろみざかなのこうそうやき	したびらめ	マヨネーズ パンこ あぶら		24.3 g
	あおなとたまごのスープ キャベツとコーンのソテー	とりにく たまご ベーコン	かたくりこ あぶら	こまつな たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ とうもろこし	2.5 g
17 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		636 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.7 g
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	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	20.7 g
	ひじきとツナのちゅうかサラダ オレンジ	ひじき ツナ	あぶら さとう ごま	きゅうり キャベツ とうもろこし オレンジ	1.6 g
18 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		658 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.9 g
	あげぎょうざ	ぶたにく	あぶら かたくりこ ぎょうざのかわ	キャベツ にら にんにく しょうが	23.7 g
	みそしる ポテトサラダ	とうふ みそ ハム	じゃがいも マヨネーズ	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ きゅうり とうもろこし	1.7 g
21 ・ 月	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	601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.8 g
	タイピーエン	ぶたにく えび なんと うずらたまご	はるさめ あぶら	にんじん たまねぎ きくらげ はくさい しょうが	17.3 g
	ごまあえ ぼんかん		さとう ごま	こまつな もやし にんじん ぼんかん	2.4 g
22 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		639 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9 g
	かじきとだいずのみそがらめ	めかじき だいず みそ	あぶら さとう かたくりこ		19.5 g
	けんちんじる ＜パクパク厚木産デー＞	こんぶ とうふ	あぶら さといも	こまつな こんにゃく にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい	1.7 g
23 ・ 水	ひじきふりかけ	かつおぶし ひじき	ごま さとう		
	コッペパン		パン		635 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.1 g
	とりにくのトマトに やさしいソテー りんご	とりにく いんげんまめ ハム	あぶら さとう あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ピーマン りんご	22.7 g 2.3 g
24 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		622 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1 g
	さけのしおやき	さけ			19.2 g
	ぐだくさんみそしる わりぼしだいこんのごもくに	なまあげ みそ さつまあげ こんぶ	じゃがいも あぶら あぶら さとう	ごぼう にんじん ねぎ こまつな にんじん わりぼしだいこん こんにゃく	2.6 g
25 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		642 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.2 g
	くじらのオーロラソース	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	17.3 g
	さわにわん いそかあえ りんごゼリー	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし のり	あぶら	ごぼう にんじん ほししいたけ たまねぎ だいこん ほうれんそう もやし りんごゼリー	1.5 g
28 ・ 月	ロールパン		パン		635 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6 g
	だいずのグラタン	とりにく だいず クリーム	あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しめじ とうもろこし たまねぎ パセリ	25.1 g
	やさしいスープ フルーツミックス	ベーコン		たまねぎ キャベツ にんじん こまつな みかん もも パインアップル	2.3 g

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	
29 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		628 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.1 g
	さばのみそに	さば みそ	さとう	しょうが	20.4 g
	のっぺいじる	ちくわ とりにく	かたくりこ さとも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	2.2 g
	ほうれんそうのおひたし	かつおぶし		ほうれんそう キャベツ	
30 ・ 水	きつねうどん	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	648 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.5 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	25.0 g
	こくとうむしパン	とうにゅう たまご	ホットケーキミックス さとう		2.5 g
31 ・ 木	なめし		こめ ごま	だいごんのは	622 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.0 g
	おでん	うずらたまご がんもどき さつまあげ こんぶ	さとも ちくわぶ さとう	にんじん だいこん こんにやく	19.9 g
	やきししゃも	ししゃも			2.1 g
	りんご			りんご	
				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。

※ 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、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。

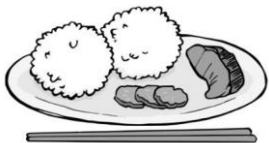
厚木市では、1月24日の給食記念日を含む一週間を“給食週間”にしています。

~給食のうづいかわい~



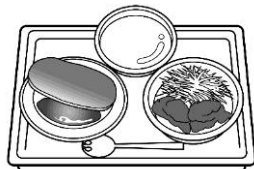
明治22年

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。



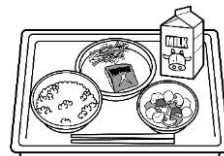
戦後（昭和25年頃）

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