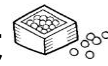




# 2月分 学校給食予定通常献立表



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	
1・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		690 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4 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	24.0 g
	すましじる	とうふ わかめ かまぼこ		にんじん えのきたけ <b>ねぎ</b>	1.7 g
	パクパクあえく<パクパク厚木産デー>	かつおぶし		<b>はくさい ほうれんそう</b> にんじん	
	ふくまめ	だいず			
4・月	レーズンクッペ		パン		645 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1 g
	ポテトオムレツ	ベーコン たまご チーズ	あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ あかピーマン ほうれんそう	22.9 g
	やさいスープ	ぎゅうにゅう	バター かたくりこ		2.5 g
	フルーツミックス	とりにく		にんじん たまねぎ キャベツ パセリ パインアップル もも みかん	
5・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		614 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.7 g
	ほっけのたつたあげ	ほっけ おから	かたくりこ あぶら	しょうが	17.6 g
	いもだんごじる	なると あぶらあげ みそ	じゃがいも かたくりこ こむぎこ あぶら	にんじん ほししいたけ <b>ねぎ</b> こまつな	2.0 g
	ごまあえ		ごま さとう	キャベツ もやし にんじん	
6・水	ツナとほうれんそうの クリームスパゲッティ	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう クリーム ツナ	スパゲッティ あぶら こむぎこ マーガリン	たまねぎ しめじ ほうれんそう とうもろこし	617 kcal 27.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.6 g
	みずなのサラダ	ハム	あぶら さとう	みずな キャベツ にんじん	1.3 g
	デコボン			デコボン	
7・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		641 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.6 g
	プルコギ	ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b> もやし なら こまつな	20.9 g 1.9 g
	わかめスープ	とりにく わかめ とうふ なると	あぶら	ほししいたけ <b>ねぎ</b>	
	りんご			りんご	
8・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		693 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2 g
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき	21.2 g 1.5 g
	だいずとござかなのいりに いよかん	だいず にぼし	かたくりこ あぶら さとう ごま		
12・火	さんしょくそぼろどん	とりにく いたりたまご のり	こめ むぎ あぶら さとう	しょうが さやいんげん	647 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.8 g
	とんじる <パクパク厚木産デー>	ぶたにく みそ とうふ	あぶら <b>さといも</b>	ごぼう <b>だいこん</b> にんじん こんにゃく <b>ねぎ</b> こまつな	20.3 g 2.1 g
	りんご			りんご	
13・水	さけチャーハン	さけ	こめ むぎ あぶら	えだまめ <b>ねぎ</b>	641 kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			22.9 g
	やきぎょうざ	やきぎょうざ			13.5 g
	みそしる	あぶらあげ みそ		ごぼう にんじん <b>だいこん</b> <b>ねぎ</b> こまつな えのきたけ	2.6 g
	ひじきのいために ぼんかん	とりにく ひじき	あぶら さとう	にんじん こんにゃく ぼんかん	
14・木	ナン		ナン		660 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.6 g
	まめまめドライカレー	ぶたにく だいず レンズまめ	あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん しょうが えだまめ トマト にんにく	27.1 g 2.3 g
	はくさいスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ <b>はくさい</b> こまつな	
	フライドポテト ココアムース		じゃがいも あぶら ココアムース		
★15・金	ごはん		こめ		611 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.7 g
	さばのしおやき	さば			20.3 g
	だまこじる	とりにく	だまこ あぶら	ごぼう にんじん まいたけ えのきたけ みつば <b>ねぎ</b>	1.6 g
	せりのおひたし いよかん	かつおぶし		せり <b>はくさい</b> にんじん いよかん	
18・月	いなかうどん <パクパク厚木産デー>	ぶたにく あぶらあげ	うどん あぶら かたくりこ	にんじん <b>ねぎ</b> こまつな <b>だいこん</b> ごぼう	610 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.5 g
	さつまいもとだいずのごまがらめ	だいず	さつまいも あぶら かたくりこ はちみつ みずあめ ごま		24.6 g 2.1 g
	ぼんかん			ぼんかん	

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 火	ごはん				こめ					685 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								23.3 g	
	ハンバーグ	ハンバーグ								24.8 g	
	みそしる	とうふ みそ					にんじん こまつな ねぎ			2.1 g	
	ポテトサラダ				じゃがいも マヨネーズ		きゅうり たまねぎ とうもろこし				
	ミニケーキ				ケーキ						
20 水	こめこロールパン				パン					672 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								25.9 g	
	さつまいものシチュー	とりにく とうにゅう クリーム			さつまいも あぶら こむぎこ		たまねぎ にんじん パセリ			25.1 g	
	ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう			マーガリン					2.3 g	
	りんご	ハム			あぶら さとう		ブロッコリー とうもろこし				
21 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								23.8 g	
	いかとだいのこののもの	いか ぶたにく なまあげ			あぶら さとう		だいこん にんじん しょうが			17.6 g	
	のりごまあえ	ちくわ					さやいんげん			1.4 g	
	アセロラゼリー	のり			ごま さとう		キャベツ こまつな にんじん				
22 金	むぎいりごはん				こめ むぎ					617 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								27.2 g	
	かじきのおおばやき	かじき みそ			さとう		しそのは			15.8 g	
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ					にんじん こまつな たまねぎ ごぼう			2.0 g	
	さといものところがし				さといも さとう		ほししいたけ だいこん				
25 月	いよかん						いよかん				
	ハヤシライス	ぶたにく クリーム レンズまめ			こめ むぎ あぶら こむぎこ		たまねぎ マッシュルーム にんにく			699 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			さとう		グリーンピース			24.1 g	
	ほうれんそうのソテー				あぶら		ほうれんそう キャベツ とうもろこし			20.9 g	
26 火	もも(かんづめ)						もも			1.6 g	
	むぎいりごはん				こめ むぎ					602 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								22.6 g	
	たらとさといものちゅうかあん	たら おから			さといも かたくりこ あぶら さとう		にんにく しょうが にんじん ピーマン			15.6 g	
27 水	ごもくスープ	とりにく やきぶた なんと			はるさめ		にんじん たけのこ ほししいたけ			1.5 g	
	パインアップル						ねぎ こまつな しょうが				
	のりチーズトースト	ちりめんじゃこ チーズ のり			パン あぶら バター		パインアップル			680 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								29.9 g	
28 木	わふうポトフ	とりにく			さといも		ごぼう にんじん かぶ かぶのは			29.1 g	
	おからサラダ						しょうが こまつな			2.9 g	
	デコボン	おから ハム			マカロニ マヨネーズ さとう		きゅうり たまねぎ にんじん				
	デコボン						デコボン				
28 木	むぎいりごはん				こめ むぎ					692 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								27.9 g	
	いりどうふ	とうふ ぶたにく			じゃがいも あぶら さとう		たまねぎ にんじん グリンピース			18.8 g	
	かつおあえ	かつおぶし かまぼこ					ほうれんそう キャベツ			1.7 g	
	ぼんかん						ぼんかん				

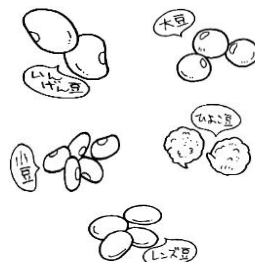
※ 食材等により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。  
 ※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。  
 ※ パクパクあつぎさんデーでは、地域でとれた野菜を使用しています。  
 ※ ★は食物アレルギーの特定原料7品目を除いた給食の日「もぐもぐセブンオフデー」です。

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未満



豆には、たんぱく質や食物繊維のほか、ビタミンB群や鉄、カルシウムなどが含まれています。  
 給食では煮物やサラダ、スープなど、週に一度、豆料理を取り入れています。

＜給食で使っている主な豆＞



「津久井在来大豆」

津久井在来大豆は、昔から相模湖周辺の地域で栽培されてきました。現在では県東地域を中心に生産されています。大粒で甘みのあるおいしい大豆です。  
 給食では厚木市産の津久井在来大豆を使っています。

★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