



1月分 学校給食予定通常献立表



厚木市立小鮎小学校

令和元年度

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	
★ 10 ・ 金	ごはん		こめ		612 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.1 g
	きんめだいのてりやき	きんめだいのてりやき	さとう かたくりこ	しょうが	15.0 g
	あつぎふうどうに	あおのり かつおぶし	しらたまだんご さといも	だいこん こまつな にんじん	1.7 g
	いりどり ＜パクパク厚木産デー＞	とりにく こんぶ	あぶら さとう	にんじん たけのこ こんにやく ごぼう きぬさや	
14 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		654 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.8 g
	マーボー豆腐	ぶたにく みそ とうふ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ にら	22.3 g 1.6 g
	ひじきとツナのちゅうかサラダ	ひじき ツナ	あぶら さとう ごま	キャベツ きゅうり とうもろこし	
	オレンジ			オレンジ	
15 ・ 水	ぶどうパン		パン		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.6 g
	しろみざかなのピザソースやき	メルルーサ チーズ	あぶら さとう	たまねぎ ピーマン エリンギ	18.4 g
	しろいんげんまめのスープ	ウインナーソーセージ いんげんまめ	マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	2.3 g
	コーンポテト		マーガリン じゃがいも	とうもろこし パセリ	
16 ・ 木	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			22.7 g
	にくじゃが＜パクパク厚木産デー＞	ぶたにく	あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	16.5 g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		キャベツ こまつな	1.6 g
	あじつけのり	のり			
17 ・ 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			25.3 g
	ユーリンチー	とりにく おから	かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ	25.0 g
	ごもくスープ	ぶたにく	はるさめ	にんじん ほししいたけ たけのこ しょうが ねぎ こまつな	1.5 g
	ぼんかん			ぼんかん	
20 ・ 月	あんかけやきそば	ぶたにく	ちゅうかめん あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ もやし こまつな	660 kcal 26.1 g 21.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.4 g
	ポークシューマイ	ポークシューマイ			
	あんりんフルーツ	あんりんどうふ	さとう	パインアップル みかん もも	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		614 kcal
21 ・ 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2 g
	さけのしおやき	さけ			18.8 g
	ぐたくさんみそしる	なまあげ みそ	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	2.4 g
	たくあんあえ	かつおぶし	ごま	はくさい こまつな たくあん	
	コッペパン		パン		614 kcal
22 ・ 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3 g
	カレーシチュー	ぶたにく おから とうにゅう	あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんにく にんじん グリンピース	20.8 g
	フレンチサラダ	ハム	さとう あぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	2.4 g
	りんご			りんご	
	かしわめし	とりにく	こめ さとう あぶら	にんじん ほししいたけ こんにやく ごぼう	668 kcal
23 ・ 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.7 g
	さばのなんぶやき	さば	ごま		26.9 g
	かきたまじる	とうふ たまご	かたくりこ	にんじん ねぎ こまつな	2.0 g
	ぼんかん			ぼんかん	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		631 kcal
24 ・ 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8 g
	くじらのかりんあげ	くじら おから	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが	16.0 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	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ はくさい	1.5 g
	おひたし	かつおぶし		ほうれんそう キャベツ	
	みかんゼリー			みかんゼリー	
27 ・ 月	むぎいりごはん		こめ むぎ		650 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.0 g
	すきやき	ぶたにく とうふ	さとう あぶら	にんじん しらたき ねぎ しゅんぎく はくさい えのきたけ まいたけ	20.8 g 1.4 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	ほうれんそう キャベツ	
	いよかん			いよかん	

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	
28 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		615 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.0 g
	かじきのさいきょうやき	かじき みそ			17.7 g
	さわにわん	あぶらあげ ぶたにく		にんじん だいこん こまつな ごぼう たまねぎ ほししいたけ	2.1 g
	こんにやくのおかか	ちくわ かつおぶし	あぶら さとう	こんにやく にんじん たけのこ	
29 水	こめこロールパン		パン		640 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.9 g
	だいちとやさいのトマトに	とりにく だいち	マーガリン さとう	たまねぎ にんじん ピーマン トマト	23.1 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 キャベツ	2.0 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			
30 木	ツナそぼろどん	ツナ だいち こうやどうふ	こめ むぎ さとう あぶら	ねぎ にんじん しょうが	639 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8 g
	のっぺいじる	とりにく ちくわ	さといも かたくりこ	にんじん だいこん ねぎ こまつな ごぼう	17.2 g
	りんご			りんご	1.4 g
31 金	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	640 kcal
	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 おから	さとう こむぎこ パンこ あぶら	にんにく	24.4 g
	すましじる	どうふ		にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	2.0 g
	ポイルキャベツ			キャベツ	

- ※ 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。
- ※ パクパクあつぎ産デーでは、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。

学校給食摂取基準(中学年)	
エネルギー	650 kcal
たんぱく質	21.2~32.5g
脂質	14.5~21.6g
食塩相当量	2g以下



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

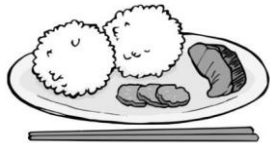
学校給食の始まりは、明治22年、山形県の小学校で お弁当を持ってこれない子ども達のために 食事を提供したことからといわれています。

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。

~給食のうつくしき~

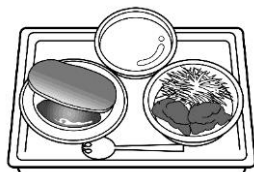
明治22年

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。



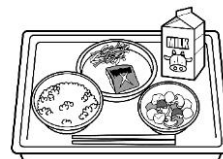
戦後(昭和25年頃)

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。
- 今年度の口座振替の振り替え日

5/31・7/1・7/31・9/2・9/30・10/31・12/2・1/6・1/31・3/2・3/31