



1月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市立飯山小学校

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		682 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.4 g
	ぶりのてりやき	ぶり	さとう かたくりこ あぶら	しょうが	14.7 g
	あつぎふうどうに くりきんとん	とりにく あおのり かつおぶし しろいんげんまめ	さといも しらたまだんご さつまいも さとう くりかんにろに	だいこん ほうれんそう	1.9 g
15 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		557 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.2 g
	ちくぜんに	とりにく	あぶら さとう さといも	にんじん ごぼう たけのこ こんにやく さやいんげん ほししいたけ	15.8 g 1.4 g
	のりずあえ みかん	のり ツナ	さとう	こまつな キャベツ みかん	
16 ・ 水	カレーライス	ぶたにく スキムミルク おから	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	655 kcal 21.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.1 g
	やさいソテー	ベーコン	あぶら	キャベツ ピーマン とうもろこし	1.9 g
	りんご			りんご	
17 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		651 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.2 g
	マーボーどうふ	ぶたにく どうふ 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	20.8 g 2.5 g
	パンサンスー オレンジ	ハム	はるさめ さとう あぶら ごま	にんじん もやし きゅうり オレンジ	
18 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		607 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.5 g
	しろみざかなのいそペフライ	ホキ あおのり	こむぎこ パンこ あぶら		17.0 g
	とんじる もやしのおひたし	ぶたにく みそ とうふ かつおぶし	あぶら さといも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく もやし にんじん	2.2 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	616 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9 g
	タイピーエン	ぶたに 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	16.5 g 2.6 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	
○ 22 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		663 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1 g
	かじぎとだいのごまがらめ	めかじぎ だいの	あぶら さとう かたくりこ ごま	しょうが にんにく	21.8 g
	けんちんじる あじつけのり	こんぶ とうふ あぶらあげ あじつけのり	あぶら さといも	こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ	2.1 g
23 ・ 水	くろパン		パン		614 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3 g
	とりにくのトマトに	とりにく レンスまめ	マカロニ あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パセリ	20.6 g 2.1 g
	フレンチサラダ オレンジ	ハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ オレンジ	
24 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		561 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.0 g
	さけのしおやき	さけ	じゃがいも	えのきだけ にんじん たまねぎ	16.0 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 あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん わりぼしだいこん こんにやく	2.4 g
25 ・ 金	★おたのしみ★		こめ むぎ		633 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		25.7 g
		くじら おから	かたくりこ あぶら ごま さとう		16.3 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	2.1 g
28 ・ 月	ロールパン		パン		665 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.8 g
	だいのグラタン	とりにく だいの	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 ほうれんそう	26.5 g 2.4 g
	やさいスープ フルーツミックス	とりにく		たまねぎ キャベツ にんじん パセリ みかん もも パインアップル	

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		635 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.3 g
	さばのみそに	さば みそ	さとう	しょうが	21.4 g
	のっぺいじ	ちくわ とりにく	かたくりこ さとも あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな	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	
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 ほしいたけ ねぎ こまつな	614 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6 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	24.0 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		2.7 g
31 ・ 木	なめし		こめ あぶら ごま	こまつな	603 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.9 g
	おでん	うずらたまご なまあげ ちくわ 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	18.7 g
	やししやも	ししやも			2.8 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。
- ※ 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。
- ※ ○は、地域でとれた野菜を使用した日「パクパクあつぎさんデー」です。
- ※ ★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うございます

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。

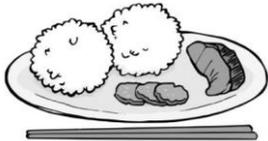
その後、戦争による食糧不足で一旦中止になりましたが、戦後、外国等からの援助物資を使って再開されることになりました。
その試験給食が実施された昭和21年12月24日を記念して12月24日を“学校給食記念日”としましたが、この日は学
校が冬休みになってしまうため、1か月後の1月24日からの1週間が『全国学校給食週間』となりました。
厚木市では、1月24日の給食記念日を含む1週間は“給食週間”にしています。

～給食のうつくし～



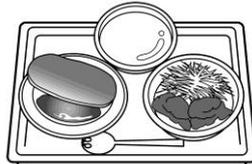
・明治22年

おにぎり、焼き魚、漬物等
の、ご飯と野菜や魚のおか
すが中心でした。



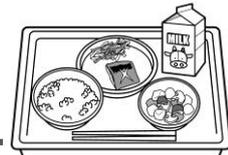
・戦後（昭和25年頃）

パン・ミルク・おかすが基本で、
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