



2月分 学校給食予定献立表



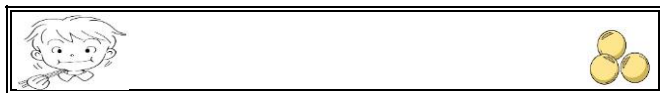
平成30年度

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	
1・金	☆あたのしみ☆	あぶらあげ ちくわ こんぶ	こめ むぎ さとう	ほししいたけ にんじん きりほしだいこん たけのこ	718 kcal 28.3 g
		ぎゅうにゅう			25.2 g
		ぶたにく みそ	さとう パンこ あぶら	にんにく	2.6 g
		とうふ わかめ とりにく		えのきたけ ねぎ	
		かつおぶし		ほうれんそう はくさい	
		だいず			
4・月	ぶどうパン		パン		686 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7 g
	とりにくのフレークやき	とりにく チーズ	マヨネーズ パンこ コーンフレーク		30.2 g
	やさいスープ	ウインナー	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	2.5 g
	あおなとコーンのソテー	ベーコン	あぶら	こまつな とうもろこし	
5・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		623 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.1 g
	ほっけのたつたあげ	ほっけ	かたくりこ あぶら	しょうが	17.8 g
	いもだんごじる	あぶらあげ スキムミルク	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 ねぎ こまつな だいこん ごぼう	1.8 g
	ごまあえ		ごま さとう	ほうれんそう はくさい	
6・水	さけとほうれんそうのクリーム スパゲッティ	ベーコン クリーム ぎゅうにゅう さけ スキムミルク	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター	たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム	622 kcal 26.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3 g
	みずなのサラダ	ツナ	あぶら さとう	みずな キャベツ とうもろこし	1.5 g
	オレンジ			オレンジ	
7・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		643 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.5 g
	プルコギ	ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ もやし なら	21.5 g 2.1 g
	わかめスープ	とりにく わかめ とうふ	あぶら	ねぎ しょうが	
	りんご			りんご	
8・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		605 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.3 g
	たらとさといものちゅうかあん	たら	さといも かたくりこ あぶら さとう	にんにく しょうが ピーマン たけのこ さとう	16.4 g 1.6 g
	ごもくスープ	とりにく	はるさめ あぶら	たけのこ たまねぎ にんじん ほうれんそう ほししいたけ	
	いよかん			いよかん	
12・火	さんしょくそぼろどん	とりにく いらたまご だいず のり	こめ むぎ あぶら さとう	しょうが えだまめ	632 kcal 27.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.3 g
	とんじる	ぶたにく みそ とうふ	あぶら さといも	ごぼう だいこん にんじん こんにやく ねぎ	2.1 g
	ぼんかん			ぼんかん	
13・水	むぎいりごはん		こめ むぎ		673 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.8 g
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら	にんじん しらたき さやいんげん ほししいたけ たまねぎ	18.6 g 1.4 g
	だいずとごぎかなのいりに りんご	だいず ちりめんじゃこ	かたくりこ あぶら さとう ごま	りんご	
14・木	ナン		ナン		613 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.3 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	たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく	24.7 g 2.2 g
	フライドポテト		じゃがいも あぶら		
	ココアムース		ココアムース		
★15・金	ごはん		こめ		628 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4 g
	さばのしおやき	さば			21.2 g
	だまこじる	とりにく	だまこ あぶら	ごぼう にんじん ほししいたけ しめじ みつば ねぎ まいたけ えのきだけ こまつな	1.8 g
	せりのおひたし	かつおぶし		せり はくさい	
18・月	にくなんばんうどん	ぶたにく あぶらあげ	うどん あぶら	にんじん ねぎ こまつな ほししいたけ	537 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3 g
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら		23.5 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	ほうれんそう キャベツ	3.2 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	
19 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		633 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.5 g
	てりやきハンバーグ	ハンバーグ	かたくりこ さとう	たまねぎ	17.7 g
	みそしる	あぶらあげ みそ	さといも	にんじん こまつな	2.3 g
	きんぴら		あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん こんにゃく	
20 ・ 水	こめこロールパン		パン		639 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.8 g
	かぶのクリームシチュー	とりにく クリーム スキムミルク	あぶら こむぎこ	たまねぎ セロリー にんじん かぶ	26.0 g
	ポパイサラダ	ぎゅうにゅう		マッシュルーム かぶのは しめじ	1.9 g
	バナナ	ハム	あぶら さとう	ほうれんそう キャベツ とうもろこし	
21 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		521 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.0 g
	いかとだいこんのもの	いか ぶたにく さつまあげ	あぶら さとう	だいこん にんじん こんにゃく	11.7 g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		ほししいたけ さやいんげん しょうが	1.7 g
	いよかん			キャベツ こまつな	
22 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		610 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1 g
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	あぶら さとう	にんにく しょうが キャベツ ねぎ	18.2 g
	ワンタンスープ	とりにく	ワンタンのかわ あぶら	ピーマン	2.3 g
	りんご			にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	
25 ・ 月	くろパン		パン		628 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3 g
	ポテトオムレツ	ハム たまご ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら バター	パセリ たまねぎ にんにく	21.5 g
	やさいスープ	チーズ	さとう	マッシュルーム	2.5 g
	もも(かんづめ)	とりにく		たまねぎ にんじん キャベツ	
26 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		662 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.7 g
	さけフライ	さけ	こむぎこ パンこ あぶら		17.6 g
	ぐだくさんみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ えのき	2.4 g
	きりぼしだいたいこんのふくめに	さつまあげ あぶらあげ	さとう	きりぼしだいたいこん にんじん	
27 ・ 水	ガーリックトースト		パン あぶら バター	にんにく パセリ	671 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.1 g
	わふうポトフ	とりにく	さといも	ごぼう にんじん だいこん	32.7 g
	おからサラダ	おから ツナ	マカロニ マヨネーズ さとう	しょうが こまつな	2.5 g
28 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		616 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.5 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 さやいんげん	15.6 g
	ほうれんそうのおひたし	かつおぶし		ほうれんそう	1.6 g
	でこぼん			でこぼん	
				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未満

- ※ 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。



大豆には、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

「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。

＜給食で使っている主な豆＞

