月分　学校給食予定献立表

厚木市立飯山小学校

あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価
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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	こめ		663 kcal
う			25.0 g
	さとう	しょうが	11.3 g
おのり　かつおぶし	しらたまだんご　*さといも*	*だいこん　ほうれんそう*	2.4 g
んまめ	さつまいも　さとう　くり		
	こめ　むぎ		600 kcal
う			23.5 g
	じゃがいも　さとう　あぶら	たまねぎ　にんじん　しらたき　さやいんげん	15.3 g
		ほししいたけ	1.6 g
かつおぶし		こまつな　もやし	
	こめ　むぎ		682 kcal
う			24.8 g
	かたくりこ　あぶら　さとう	にんにく　しょうが　ねぎ	24.1 g
ハム	はるさめ　あぶら	たけのこ　にんじん　ねぎ　チンゲンサイ	1.9 g
		ほししいたけ　しょうが	
		ぽんかん	
	ちゅうかめん　あぶら　かたくりこ	たまねぎ　にんじん　もやし　キャベツ　こまつな	679 kcal
		ほししいたけ	27.0 g
う			18.3 g
まい			2.8 g
どうふ		パインアップル　もも　みかん	
	こめ　むぎ		636 kcal
う			29.7 g
			20.3 g
なまあげ　みそ		キャベツ　たまねぎ　にんじん	2.4 g
んぶ	さとう　あぶら	にんじん　こんにゃく　たけのこ　ほししいたけ	
	パン		644 kcal
う			25.5 g
スキムミルク	じゃがいも　あぶら　こむぎこ	たまねぎ　にんじん　にんにく　グリンピース	21.9 g
	あぶら　さとう	とうもろこし　キャベツ　きゅうり　たまねぎ	2.7 g
	ミルメーク		
げ　ちくわ　こんぶ	こめ　むぎ　さとう	ほししいたけ　にんじん　きりぼしだいこん	631 kcal
		たけのこ	28.3 g
う			20.6 g
みそ	さとう	にんにく	2.5 g
りにく　たまご	かたくりこ	ほししいたけ　こまつな　ねぎ	
		りんご	
	こめ　むぎ		623 kcal
う			26.2 g
	かたくりこ　あぶら　さとう　ごま	しょうが	15.1 g
げ　とうふ　こんぶ	さといも　あぶら	だいこん　にんじん　ねぎ　ごぼう　こんにゃく	2.0 g
し		はくさい　もやし	
		みかんゼリー	
えび　いか　なると	こめ　むぎ　あぶら　かたくりこ	*はくさい*　たまねぎ　たけのこ　*にんじん*	645 kcal
まご		チンゲンサイ	27.1 g
ゅう			16.7 g
	ワンタンのかわ　あぶら	しょうが　*にんじん*　もやし　たけのこ　*ねぎ*	2.9 g
		こまつな　ほししいたけ	

日・曜	献立名	あかの食品 おもに体をつくる	きいろの食品 おもに熱や力のもとになる	みどりの食品 おもに体の調子を整える	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
27・水	こめこロールパン		パン		608 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.4 g
	とりにくのトマトに	とりにく　いんげんまめ	マカロニ　あぶら　さとう	にんにく　にんじん　たまねぎ　しめじ　エリンギ	24.2 g
				マッシュルーム　パセリ　さやいんげん	2.0 g
	あおなとコーンのソテー	ハム	あぶら	こまつな　とうもろこし	
28・木	むぎいりごはん		こめ　むぎ		698 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1 g
	さばのなんぶやき	さば	ごま　あぶら		26.4 g
	みそしる	あぶらあげ　みそ	じゃがいも	たまねぎ　にんじん　こまつな	2.4 g
	こんにゃくのおかかに	ちくわ　とりにく　かつおぶし	あぶら　さとう	こんにゃく　さやいんげん　にんじん	
29・金	むぎいりごはん		こめ　むぎ		660 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.7 g
	マーボーどうふ	ぶたにく　とうふ　みそ	さとう　あぶら　かたくりこ	にんじん　たけのこ　ねぎ　にら　にんにく　しょうが	21.0 g
				ほししいたけ	2.2 g
	ツナとひじきのちゅうかサラダ	ツナ　ひじき	さとう　あぶら　ごま	キャベツ　きゅうり　にんじん　もやし　とうもろこし	
	りんご			りんご	

※　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 おめでとうございます

お雑煮について

お雑煮に欠かすことができないおもち。

これは神様にお供えしたもちを下げ、その御利益を一緒にいただくという意味が込められています。

地域によって、また各家庭によってさまざまなお雑煮があります。お雑煮の具には、その地域でとれるものが主に使われ、四角い切りもち、丸もち、あんの入ったもちなどをすまし仕立てやみそ仕立てした汁に入れて作られます。

三学期初日の献立に「厚木風雑煮」を出します。汁は、しょうゆベースでかつおぶしと青のりをふり掛けて食べるのが厚木風雑煮の特徴です。

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 お弁当を持ってこら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、この日は冬休みになってしまうため