



2月分 学校給食予定献立表



令和元年度

厚木市立依知小学校

日・曜	献立名	献立内容			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		あかの食品 おもに体をつくる	さいろの食品 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	
3 ・ 月	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			26.3 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	23.4 g
	すましじる	おにかまぼこ とうふ わかめ		にんじん ほししいたけ	2.2 g
	パクパクあえ	かつおぶし		キャベツ こまつな	
	ふくまめ	だいず			
○あだのしみきゅうしょく「しせいきねんび・せつばん」○					
4 ・ 火	ナン		ナン		600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.6 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 さとう こめこ	にんにく たまねぎ にんじん トマト ピーマン	23.7 g 2.8 g
	あおなとたまごのスープ	とりにく たまご	かたくりこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな	
5 ・ 水	こふきいも		じゃがいも バター	パセリ	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		603 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.9 g
	さけのチャンチャンやき	さけ みそ	バター さとう	たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ	13.7 g 1.7 g
	いもだんごじる	なると 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	
ハスカップゼリー			ハスカップゼリー		
○PKPKあつぎさんデー「にんじん・じゃがいも」を使用しています○					
6 ・ 木	ビビンバ	ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	にんにく ねぎ もやし にんじん ほうれんそう	660 kcal 29.2 g 18.5 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	わかめスープ	とりにく とうふ わかめ	あぶら	ほししいたけ ねぎ	
	りんご			りんご	
7 ・ 金	きつねうどん	ぶたにく あぶらあげ なると	うどん あぶら	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	608 kcal 24.0 g 20.5 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	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	
	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		
10 ・ 月	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			27.5 g
	かじきのてりやき	めかじき	さとう かたくりこ	しょうが	17.0 g
	みそじる	なまあげ みそ		にんじん たまねぎ はくさい こまつな	2.6 g
	ひじきのもの	ひじき ぶたにく	あぶら さとう	にんじん こんにやく さやいんげん デコボン	
○PKPKあつぎさんデー「にんじん・はくさい」を使用しています○					
12 ・ 水	サンドパン		パン		668 kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			22.8 g
	コロケ		コロケ あぶら		24.4 g
	とりにくのスープに ビーンズサラダ	とりにく だいず いんげんまめ ハム	あぶら さとう	にんじん たまねぎ だいこん こまつな えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ	2.8 g
★ 13 ・ 木	ごはん		こめ		668 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1 g
	さばのしおやき	さば			25.2 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 ねぎ	1.9 g
	せりのおひたし	かつおぶし		せり はくさい にんじん	
14 ・ 金	スパゲッティミートソース	ぶたにく だいず チーズ	スパゲッティ あぶら さとう こめこ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム パセリ	604 kcal 25.7 g 20.5 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	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	
	チョコプリン		チョコプリン		
17 ・ 月	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			29.0 g
	ジャージャンどうふ	ぶたにく みそ なまあげ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン	21.6 g 2.1 g
	パンサンスー いよかん	ハム	はるさめ あぶら さとう ごま	にんじん もやし きゅうり いよかん	
18 ・ 火	ポークカレー	ぶたにく スキムミルク	こめ むぎ じゃがいも こめこ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース	687 kcal 24.0 g 17.7 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あおなとハムのソーテー	ハム	あぶら	こまつな	
	アイスクリーム	アイスクリーム			
○むかよし給食 5・6年生はエフロン・バンダナ・マスクを持ってきましょう○					
19 ・ 水	むぎいりごはん		こめ むぎ		613 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.7 g
	さけのおこうじやき	さけ	(しおこうじ)		18.7 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ほししいたけ こまつな	2.0 g
	ごまあえ		ごま さとう	キャベツ にんじん もやし	
○PKPKあつぎさんデー「だいこん・にんじん」を使用しています○					

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	
20・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		611 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5 g
	たらのチリソース	たら	かたくりこ あぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ	16.8 g
	はるさめスープ	とりにく ハム	はるさめ かたくりこ	ほししいたけ しょうが ねぎ こまつな	2.2 g
21・金	オレンジ			オレンジ	
	コッペパン		パン		640 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5 g
	ハンバーグ	ハンバーグ			24.2 g
25・火	クラムクーンチャウダー	あさり スキムミルク クリーム	バター じゃがいも こめこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし パセリ	2.9 g
	フレッシュサラダ		さとう あぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ	
	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			23.0 g
26・水	おやこに	とりにく いらたまご	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース	15.5 g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		キャベツ こまつな	1.9 g
	デコボン			デコボン	
	ツナトースト	ツナ	パン マヨネーズ	たまねぎ パセリ とうもろこし	609 kcal
27・木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.0 g
	ミネストローネ	ベーコン ひよこまめ	じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ パセリ	26.8 g
	ブロッコリーのサラダ	ハム	あぶら さとう	ブロッコリー	2.6 g
	むぎいりごはん		こめ むぎ		657 kcal
28・金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.5 g
	ちぐさやき	たまご とりにく	あぶら さとう	たまねぎ ほししいたけ にんじん ほうれんそう	22.4 g
	とんじる	ぶたにく みそ とうふ	さといも あぶら	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ こまつな	2.2 g
	なっとう	なっとう			
○パクパクあつぎさんデー「にんじん・さといも」を使用しています○					
28・金	なめし		こめ あぶら ごま	こまつな	659 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8 g
	おでん	こんぶ がんもどき ちくわ うずらたまご	さといも さとう	こんにやく だいこん にんじん	20.5 g
	かれないのからあげ	かれない	あぶら かたくりこ		2.9 g
	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。

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

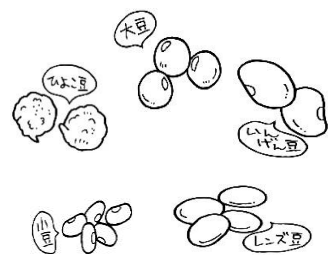
まめ 豆を食べよう!!



2月3日は節分です。節分は季節の分かれ目の意味で、「立春」の前の日をいいます。節分には、炒った大豆をまき、歳の数だけ食べます。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、週に一度、大豆の他いろいろな種類の豆を、煮物やサラダ、スープなどにして取り入れています。わたしたちの体に必要な栄養素がたくさん含まれている豆に、ぜひ、親しんでほしいと思います。

学校給食で使っている主な豆



☆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