



4月分 学校給食予定献立表



平成29年度

厚木市立厚木小学校

| 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 | |
| 10 ・ 月 | スパゲティミートソース | ぶたにく だいず おから チーズ | スパゲティ あぶら さとう こむぎこ | にんじん たまねぎ にんにく パセリ トマト | 620 kcal 29.7 g 21.5 g 2.0 g |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | なのはなソテー | いりたまご | あぶら | こまつな なばな オレンジ | |
| | きよみオレンジ | | | | |
| 11 ・ 火 | むぎいりごはん | | こめ むぎ | | 610 kcal 29.0 g 18.3 g 2.7 g |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | ぶたにくのしょうがやき | ぶたにく | あぶら ごま | しょうが | |
| | みそしる | わかめ あぶらあげ みそ | じゃがいも | ねぎ | |
| おほかあえ | かまぼこ かつおぶし | | こまつな キャベツ | | |
| 12 ・ 水 | ライトフランスパン | | パン | | 606 kcal 25.1 g 19.9 g 2.9 g |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | しろみざかなフライ | ホキ おから | こむぎこ パンこ あぶら | | |
| | コンソメスープ | ベーコン | じゃがいも | にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ | |
| マヌカハニーサラダ | ハム | あぶら はちみつ | キャベツ きゅうり たまねぎ | | |
| キウイフルーツ | | | キウイフルーツ | | |
| 13 ・ 木 | むぎいりごはん | | こめ むぎ | | 608 kcal 27.9 g 17.6 g 2.1 g |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | さわらのてりやき | さわら | さとう かたくりこ | しょうが | |
| | けんちんじる | とうふ | さといも あぶら | だいこん にんじん ねぎ こんにやく ごぼう | |
| ごまずあえ | | ごま さとう | こまつな もやし | | |
| 14 ・ 金 | むぎいりごはん | | こめ むぎ | | 638 kcal 26.4 g 20.7 g 2.2 g |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | マーボー豆腐 | とうふ ぶたにく みそ | あぶら さとう かたくりこ | にんじん たけのこ ねぎ いら にんにく しょうが ほししいたけ | |
| | ひじきとツナのちゅうかサラダ | ツナ ひじき | さとう あぶら ごま | キャベツ きゅうり とうもろこし パインアップル | |
| パインアップル | | | | | |
| 17 ・ 月 | まるパン | | パン | | 686 kcal 29.3 g 25.7 g 2.7 g |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | コロッケ | ぎゅうにゅう ぶたにく おから | じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら | たまねぎ | |
| | とりにくとやさいのスープに | とりにく ベーコン | かたくりこ | たまねぎ だいこん にんじん こまつな しょうが | |
| ポイルキャベツ | | | キャベツ | | |
| バナナ | | | バナナ | | |
| 18 ・ 火 | むぎいりごはん | | こめ むぎ | | 620 kcal 29.7 g 18.0 g 2.9 g |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | さばのみそに | さば みそ | さとう | しょうが | |
| | すましじる | とうふ かまぼこ | | えのきたけ こまつな | |
| くきわかめのきんぴら | ぶたにく さつまあげ くきわかめ | あぶら さとう | にんじん | | |
| 19 ・ 水 | ロールパン | | パン | | 640 kcal 27.6 g 29.3 g 2.9 g |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | マーマレードチキン | とりにく | マーマレード | | |
| | ガントリースープ | ベーコン | じゃがいも | たまねぎ こまつな セロリー キャベツ | |
| ミモザサラダ | いりたまご ハム | あぶら | キャベツ きゅうり たまねぎ | | |
| 20 ・ 木 | むぎいりごはん | | こめ むぎ | | 618 kcal 29.6 g 17.3 g 2.4 g |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | さかなとだいずのごまだれかけ | まぐろ だいず | かたくりこ あぶら さとう ごま | しょうが にんにく | |
| | わふうじる | とりにく | | だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ たまねぎ こまつな キャベツ | |
| おひたし | かつおぶし | | | | |
| ◎ 21 ・ 金 | はながたパン(ミルクパン) | | パン | | 638 kcal 27.7 g 25.9 g 2.8 g |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | ハンバーグ | ハンバーグ | | | |
| | やさいスープ | とりにく ベーコン | | キャベツ たまねぎ にんじん パセリ | |
| こふきいも | | じゃがいも バター | | | |
| 24 ・ 月 | むぎいりごはん | | こめ むぎ | | 662 kcal 23.3 g 19.5 g 1.5 g |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | ポークカレー | ぶたにく おから | じゃがいも あぶら こむぎこ | にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご | |
| | やさいソテー | ハム | あぶら | キャベツ ピーマン オレンジ | |
| きよみオレンジ | | | | | |

| 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 | |
| ★ 25 ・ 火 | 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 | | | 29.8 g |
| | さけのしおやき | さけ | | | 20.8 g |
| | みそしる | なまあげ みそ | | たまねぎ えのきたけ にんじん | 2.6 g |
| | いそかあえ | のり かつおぶし | あぶら | ほうれんそう | |
| 26 ・ 水 | くろパン | | パン | | 675 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 23.5 g |
| | クリームシチュー | とりにく ぎゅうにゅう クリーム | じゃがいも あぶら こむぎこ バター | にんじん たまねぎ セロリー パセリ | 24.7 g 2.3 g |
| | キャベツのサラダ | ハム | あぶら | キャベツ きゅうり たまねぎ | |
| | バナナ | | | バナナ | |
| 27 ・ 木 | <おたのしみきゅうしょく> | | | | 670 kcal |
| | ピラフ | ハム えび | こめ むぎ バター あぶら | たまねぎ ピーマン マッシュルーム | 26.6 g |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 28.9 g |
| | とりのからあげ | とりにく おから | かたくりこ あぶら | | 2.7 g |
| | はるキャベツのスープ | ベーコン ぶたにく | | キャベツ たまねぎ パセリ | |
| いちごゼリー | | | ゼリー | | |
| ◎ 28 ・ 金 | 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 | | | 29.9 g |
| | しろみざかなのさいきょうやき | ホキ みそ | | | 15.1 g |
| | さわにわん | ぶたにく | | だいこん ごぼう にんじん ほしいたけ | 2.6 g |
| | ぶどうまめ | だいず | さとう | たまねぎ こまつな | |

- ※ 食材等の都合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。
- ※ 調味料は主なものを掲載しています。掲載しているもの以外を使用する場合があります。
- ※ ◎は地域でとれた野菜を使用する「パクパクあつぎ産デー」です。(太字が厚木産食材)
- ※ ★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 | 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 |



にゅうがく しんきゅう
入学・進級おめでとうございます



ねんせい きゅうしょく、
1年生の給食は、
がつ 21日(きん) から
はじまります。



ごはん



かながわけんさん こめ しょう
神奈川県産の米を使用しています。食物繊維が
ほうふ むぎい きせつ しよざい つか
豊富な麦入りごはんや季節の食材を使ったまぜ
ごはんなど、おいしいごはんを炊いています。

パン



がくねん おお かの
学年により大きさを変えています。コッペパン・
食パン・黒パン・胚芽パン・ぶどうパンなどが
です。

がっ こう きゅうしょく ない よう 学校給食の内容

めん

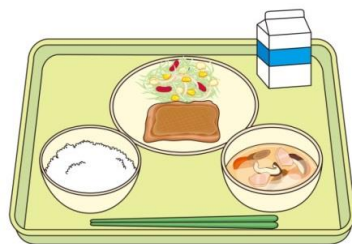


うどん・スパゲティ・ラーメンなどが
です。

ぎゅう にゅう
牛乳



ひびせいちよう こどもたちひつよう
日々成長している子どもたちに必要なカルシウム・
ビタミン・たんぱく質を補うためにほぼ毎日の給食についています。



おかず



にもん や もん む もん あ もん しるもの
煮物・焼き物・蒸し物・揚げ物・汁物・
あ もん
和え物など、さまざまな調理方法を組み合わ
せています。ぎょうじしょく きょうどりょうり しゆん
行事食・郷土料理・旬の
しよざい しょう きせつかん りょうり
食材を使用した季節感のある料理を
取り入れています。

きゅうしょくひ ☆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29年度口座振替の振り替え日

5/31・6/30・7/31・8/31・10/2・10/31・11/30・1/4・1/31・2/28・4/2