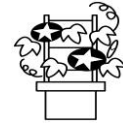




# 7月分 学校給食予定献立表



平成29年度

厚木市立厚木小学

日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養 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	
3 月	むぎいりごはん		こめ むぎ		690
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.9
	さかなとだいたいのごまだれかけ	まぐろ だいた	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが にんにく	20.3
	さわにわん	ぶたにく		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	1.9
	れいとうみかん			みかん	
4 火	<おたのしみきゅうしょく>				650
	ごもくごはん	とりにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにやく	22.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.9
	ほしがたコロッケ		コロッケ あぶら		2.9
	すましじる	えび わかめ	そうめん	たけのこ オクラ	
	ポイルキャベツ たなばたゼリー			キャベツ ゼリー	
◎ 5 水	しよくパン		パン		630
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.7
	サマーシチュー	ぶたにく ベーコン	じゃがいも バター こむぎこ あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ トマト とうもろこし パセリ	25.9 2.7
	やさいソテー	ハム	あぶら	キャベツ ピーマン	
	いちごジャム		ジャム		
6 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		682
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6
	なつやさいかレー	ぶたにく おから	あぶら こむぎこ	かぼちゃ にんじん たまねぎ なす さやいんげん にんにく しょうが りんご	21.8 1.4
	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	
	とうもろこし			とうもろこし	
7 金	あんかけやしそば	ぶたにく	ちゅうかめん あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな ほししいたけ	697 24.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.2
	はるまき	ぶたにく	はるさめ あぶら さとう かたくりこ はるまきのかわ	にんじん ほししいたけ いら たけのこ	2.5
	しらたまりフルーツポンチ		さとう しらたまだんご	パインアップル みかん もも	
★ 10 月	むぎいりごはん		こめ むぎ		605
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.2
	チンジャオロースー	ぶたにく	あぶら かたくりこ さとう	ピーマン たけのこ しょうが にんにく	16.6
	はるさめスープ	とりにく ハム	はるさめ	こまつな にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ	1.9
	パインアップル			パインアップル	
11 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		605
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.3
	しろみぎかなのいりどりやき	ホキ	マヨネーズ	とうもろこし にんじん さやいんげん	20.0
	なつのっぺ	とりにく ちくわ あぶらあげ とうふ	かたくりこ	なす こまつな	2.2
	ひじきふりかけ	ひじき かつおぶし	ごま さとう		
12 水	ピタパン		パン		633
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.7
	てりやきチキン	とりにく		しょうが	25.7
	いんげんまめのスープ	ベーコン いんげんまめ		にんじん たまねぎ こまつな	2.5
	ポイルキャベツ			キャベツ	
	ヨーグルト	ヨーグルト			

日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養 エネルギー たんぱく 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	
13 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		603
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.9
	さばのうめじょうゆに	さば	さとう	うめ しょうが	18.0
	とうがんのスープ	とりにく どうふ	あぶら	とうがん しょうが ねぎ	2.8
	ごもくきんぴら	さつまあげ	あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん	
◎ 14 ・ 金	なすとあさりのスパゲティ	ぶたにく あさり おから こなチーズ	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ	なす たまねぎ にんじん にんにく パセリ マッシュルーム トマト	615 29.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.0
	コールスローサラダ	ヨーグルト	マヨネーズ	キャベツ にんじん きゅうり レモン	1.9
	すいか			すいか	

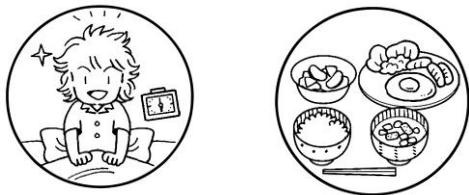
- ※ 食材等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ※ 調味料は主なものを掲載しています。掲載しているもの以外を使用する場合があります。
- ※ ◎は地域でとれた食材を使用する「パクパクあつぎ産デー」です。(太字が厚木産食材)
- ※ ★は、食物アレルギーの特定原材料7品目を除いた給食の日「もぐもぐセブンオフデー」です。

学校給食摂取基準(中学年)	
エネルギー	640kcal
たんぱく質	24.0g
脂質	17.8~22.0g
食塩相当量	2.5g以下

## 夏の食生活 ~次のようなことに気をつけましょう~

### 元気のポイント1

朝ごはんをしっかり食べよう!



### 元気のポイント2

水分補給をじょうずにしよう!



暑い夏は汗をたくさんかくので、体の中の水分が不足しがちです。特に外あそびや運動をする時には、その前や途中でこまめに水分をとりましょう。

### 元気のポイント3

間食のとり方に気をつけよう!



間食をとりすぎると、食事をきちんと食べることができなくなり、夏バテの原因になることがあります。間食をとる場合は、時間と量をきめるようにしましょう。

## ☆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

校

価  
質  
当量

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

価
質
当量
kcal
g
g
g
kcal
g
g
g
<kcal
g
1.3g
以下