



4月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市立 北小学校

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 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		630 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3 g
	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 にら にんにく しょうが ほししいたけ	21.5 g 2.1 g
	ひじきとツナのサラダ	ひじき ツナ	さとう あぶら ごま	キャベツ きゅうり とうもろこし	
	オレンジ			オレンジ	
11 ・ 水	ミートソーススパゲッティ	ぶたにく レンズまめ チーズ おから	スパゲッティ あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん セロリー にんにく マッシュルーム パセリ	600 kcal 25.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.1 g
	あおなとコーンのソテー		あぶら	こまつな とうもろこし	1.6 g
	バナナ			バナナ	
12 ・ 木	むぎいりごはん パクパク		こめ むぎ		602 kcal
	ぎゅうにゅう あつぎさんデー	ぎゅうにゅう			25.9 g
	さわらのたつたあげ	さわら おから	あぶら かたくりこ	しょうが	20.3 g
	みそしる	わかめ みそ なまあげ		キャベツ にんじん たまねぎ	2.2 g
	ごまあえ		ごま さとう	こまつな もやし にんじん	
13 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		678 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.4 g
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	さとう かたくりこ あぶら	たまねぎ しょうが にんにく	25.7 g
	かきたまじる	たまご とうふ とりにく	かたくりこ	ねぎ にんじん こまつな	2.0 g
	ナムル		あぶら さとう ごま	もやし にんじん きゅうり	
16 ・ 月	むぎいりごはん		こめ むぎ		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.7 g
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	あぶら さとう	ねぎ キャベツ ピーマン にんにく しょうが	19.0 g 2.1 g
	ワンタンスープ	とりにく なると	ワンタンのかわ あぶら	もやし にんじん ねぎ たまねぎ ほししいたけ こまつな しょうが	
	オレンジ			オレンジ	
★ 17 ・ 火	ごはん		こめ		682 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.4 g
	さばのみそに	さば みそ	さとう	しょうが	26.5 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		だいこん ごぼう にんじん たまねぎ ほししいたけ	2.6 g
	もやしのあえもの	ハム	あぶら さとう ごま	もやし こまつな	
18 ・ 水	はいがバンズパン		パン		636 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4 g
	コロッケ		コロッケ あぶら		25.9 g
	とりにくのスープに	とりにく		たまねぎ だいこん にんじん こまつな	2.8 g
	キャベツとハムのソテー	ハム	あぶら	キャベツ	
19 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		637 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.6 g
	まぐろとだいたいずのごまだれ	まぐろ だいたいず おから	ごま さとう あぶら かたくりこ	しょうが にんにく	18.9 g
	みそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ	2.4 g
	いそかあえ	かつおぶし のり	あぶら	ほうれんそう	
20 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		606 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1 g
	しんじゃがのそぼろに	ぶたにく さつまあげ	じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが ほししいたけ こんにやく	16.1 g 1.8 g
	おひたし	かつおぶし		キャベツ こまつな	
	てづくりじゃこふりかけ	ちりめんじゃこ ひじき	ごま さとう		
23 ・ 月	はながたパン		パン		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.8 g
	ハンバーグ	ハンバーグ	さとう		22.4 g
	やさいスープ	ベーコン とりにく		キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	2.9 g
	コーンポテト		じゃがいも バター	とうもろこし パセリ	
24 ・ 火	チキンカレーライス	とりにく スキムミルク おから	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	682 kcal 22.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.4 g
	フレンチサラダ	ハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	2.1 g
	オレンジ			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 ・ 水	ロールパン		パン		629 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.3 g
	しろみざかなとポテトのグラタン	たら チーズ ぎゅうにゅう いんげんまめ	バター じゃがいも	にんにく たまねぎ	24.0 g
	ミネストローネ	ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく パセリ トマト	2.9 g
	パインアップル(かんづめ)			パインアップル	
26 ・ 木	むぎいりごはん パクパク		こめ むぎ		612 kcal
	ぎゅうにゅう あつぎさんデー	ぎゅうにゅう			27.1 g
	さけのしおやき	さけ			20.0 g
	ぐだくさんみそしる	なまあげ みそ	じゃがいも あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	2.6 g
	ひじきとだいずのもの	ひじき だいず ちくわ	あぶら さとう	にんじん さやいんげん こんにやく	
27 ・ 金	おたのしみきゅうしょく	ハム	こめ あぶら むぎ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	680 kcal
		ぎゅうにゅう			24.4 g
		とりにく おから	かたくりこ あぶら		25.7 g
		ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ	2.6 g
				いちごゼリー	
28 ・ 土	むぎいりごはん		こめ むぎ		612 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.1 g
	やきにく	ぶたにく	かたくりこ さとう あぶら	たまねぎ にんにく ピーマン りんご	20.0 g
	わかめスープ	わかめ とうふ とりにく	あぶら	ほししいたけ ねぎ	2.6 g
	きゅうりのかわりづけ		あぶら さとう ごま	きゅうり	

- ※ 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。
- ※ 配膳点検日：13日

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	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 2 3 日(月) から
はじまります。



ごはん

かながわけんさん こめ しよん
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せ
ごはんなど、おいしいごはんを炊いています。

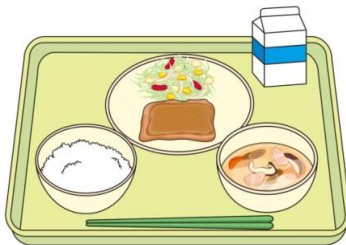
パン

がくねん おお か
学年により大きさを変えています。コッペパン・
しょく くら はいが
食パン・黒パン・胚芽パン・ぶどうパンなどが
できます。

めん

うどん・スパゲティ・ラーメンなどが
できます。

がっ こう きゅうしょく しょう ない よう 学校給食の内容



おかず

にもの や もの む もの あ もの するもの
煮物・焼き物・蒸し物・揚げ物・汁物・
あ もの さまざま ちようりほうほう く あ
和え物など、様々な調理方法を組み合わ
せています。ぎょうじしょく きようどりようり しゆん
行事食・郷土料理・旬の
しよざい しょう きせつかん りようり
食材を使用した季節感のある料理を
とりいれていきます。

ぎゅう にゅう

ひびせいちよう こ 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。

☆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