



# 3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	
1・金	☆おたのしみ☆	こうや豆腐 あぶらあげ	こめ さとう ごま	かんぴょう にんじん ほししいたけ	601 kcal
		きんしたまご のり		なばな	27.5 g
		ぎゅうにゅう			17.6 g
		さわら みそ			2.6 g
		かまぼこ とうふ わかめ		えのきたけ ねぎ	
4・月	みそラーメン <b>パクパク</b>	ぶたにく みそ	ちゅうかめん あぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	690 kcal
	ぎゅうにゅう <b>あつぎさんデー</b>	ぎゅうにゅう		もやし とうもろこし ねぎ こまつな	29.1 g
	あげしゅうまい	ポークしゅうまい おから	こむぎこ あぶら		23.0 g
	パインアップル(かんづめ)			パインアップル	3.0 g
5・火	★ ねんせい 6年生が かんが 考えた献立 こんだて		こめ むぎ バター	パセリ	646 kcal
		ぎゅうにゅう			25.3 g
		とりにく			21.8 g
		ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな	2.4 g
		ハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	
6・水	せわりコッペパン		パン		624 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.7 g
	だいちのチリコンカーン	ぶたにく だいち	あぶら さとう	にんにく たまねぎ トマト	24.1 g
	はくさいスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ はくさい	3.0 g
	こふきいも		じゃがいも バター	パセリ	
7・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1 g
	さけのしおやき	さけ			18.9 g
	ぐだくさんみそしる	なまあげ みそ	あぶら じゃがいも	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	2.8 g
	はくさいのおひたし	かつおぶし		はくさい にんじん	
★ 8・金	ごはん		こめ		631 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.8 g
	すきやき	ぶたにく とうふ		にんじん しらたき ねぎ はくさい	21.2 g
	いそかあえ	かつおぶし のり		ほうれんそう	1.8 g
11・月	ビーンズカレー	とりにく スキムミルク だいち	こめ むぎ あぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	692 kcal
	のむヨーグルト	レンズまめ	こむぎこ	えだまめ	21.4 g
	あおなとコーンのソテー	のむヨーグルト			13.0 g
	みかんゼリー		バター	とうもろこし こまつな	2.2 g
12・火	むぎいりごはん <b>パクパク</b>		こめ むぎ		689 kcal
	ぎゅうにゅう <b>あつぎさんデー</b>	ぎゅうにゅう			27.6 g
	さばのみそに	さば みそ	さとう	しょうが	25.6 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		たまねぎ だいこん にんじん ごぼう	2.5 g
	たくあんあえ	かつおぶし	さとう	ほししいたけ	
13・水	きなこあげパン	きなこ	パン さとう あぶら		611 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.1 g
	こまつなとくだんごのスープ	ミートボール		にんじん たまねぎ しょうが こまつな	27.5 g
	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり	2.8 g
14・木	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			25.9 g
	ジャージャン豆腐	なまあげ ぶたにく みそ	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	19.9 g
	ごもくスープ	とりにく	はるさめ	ピーマン	2.2 g
			にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ		
			しょうが		

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	
15・金	★ <small>ねんせい</small> 6年生 ★ リクエスト給食	ささげ	こめ ごま		689 kcal
		ぎゅうにゅう			27.3 g
		とりにく	かたくりこ あぶら		28.3 g
		なると とうふ わかめ		ほししいたけ ねぎ にんじん	2.3 g
		ツナ のり	さとう	こまつな	
		アイスクリーム			
			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	

※ 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。  
 ※ 配膳点検日：1日(金)、4日(月)、15日(金)

# 1年間の食生活を振り返りましょう

今年度も終わりに近づいてきました。みなさんは、学校や家庭でどのような食生活を送ってきましたか。この1年を振り返り、今年度できなかったことは、来年度ひとつずつ直していけるといいですね。

## あなたの食生活は!? 食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>よくかんで食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事のマナーを守れていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>好き嫌いをなく何でも食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>

<p>「はい」が7~9個</p> <p><b>すばらしい!</b> 新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。</p>	<p>「はい」が4~6個</p> <p><b>あと一歩!</b> できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。</p>	<p>「はい」が1~3個</p> <p><b>がんばって!</b> まずはできそうなことから、がんばってみましょう。</p>	<p>「はい」が0個</p> <p><b>残念...</b> 自分にできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。</p>
--	--	--	---

### ☆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