

4月分 学校給食予定献立表

平成30年度

厚木市立妻田小学校

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	ミートソーススパゲッティ	ぶたにく レンズまめ 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 トマト	603 kcal 24.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.3 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	
11 ・ 水	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			27.9 g
	ジャージャンどうふ	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 ほししいたけ ピーマン	20.5 g 2.0 g
	はるさめスープ	とりにく ハム	はるさめ かたくりこ	こまつな ほししいたけ しょうが ねぎ	
	オレンジ			オレンジ	
12 ・ 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			26.9 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	18.9 g
	とりごぼうじる	とりにく みそ あぶらあげ		えのきたけ にんじん ねぎ だいこん ごぼう	2.2 g
	かつおあえ	ちくわ かつおぶし	さとう	こまつな キャベツ	
13 ・ 金	ぶたにくのしょうがやきどん	ぶたにく	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	たまねぎ しょうが にんにく	628 kcal 27.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.1 g
	けんちんじる	どうふ	じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく	2.1 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	ほうれんそう キャベツ	
16 ・ 月	むぎいりごはん		こめ むぎ		626 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7 g
	マーボーどうふ	どうふ 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	20.1 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	
★ 17 ・ 火	ごはん		こめ		643 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.3 g
	さばのみそに	さば みそ	さとう	しょうが	20.3 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 こまつな	2.5 g
きりぼしだいこんのもの	さつまあげ	さとう	きりぼしだいこん にんじん		
18 ・ 水	はいがパンズパン		パン		607 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.9 g
	さかなのフライ	ホキ	あぶら こむぎこ パンこ		20.0 g
	カントリースープ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ セロリー にんじん こまつな	2.9 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		638 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	18.8 g
	みそしる	あぶらあげ わかめ みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ	1.8 g
いそかあえ	かつおぶし のり	あぶら さとう	ほうれんそう		
20 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		617 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.4 g
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ	ねぎ キャベツ ピーマン にんにく しょうが	19.5 g 2.1 g
	ワンタンスープ	とりにく なんと	ワンタンのかわ	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	
23 ・ 月	はながたパン		パン		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.9 g
	ハンバーグ		さとう あぶら	たまねぎ	21.4 g
	やさいスープ	とりにく		キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	2.6 g
コーンポテト		じゃがいも あぶら	とうもろこし パセリ		
24 ・ 火	チキンカレーライス	とりにく 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 りんご	668 kcal 23.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.0 g
	フレンチサラダ	ハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ	2.3 g
	バナナ			バナナ	

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		630 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 とうにゅう	バター ジャがいも	にんにく たまねぎ	23.9 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		こめ むぎ		625 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9 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	18.1 g
	おひたし	かつおぶし		キャベツ こまつな	1.9 g
	てづくりじゃこふりかけ	ちりめんじゃこ こんぶ	ごま さとう		
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 にんじん パセリ とうもろこし	617 kcal
		ぎゅうにゅう			25.1 g
		とりにく	かたくりこ あぶら		20.8 g
		ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ ねぎ	2.4 g
				いちごゼリー	
28 ・ 土	むぎいりごはん		こめ むぎ		607 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.2 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	じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	2.4 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	
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

- ※ 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。

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、
4月23日(月)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 しょくざい 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
学年により大きさを変えています。コッペパン・
しょくパン・くろパン・はいが
食パン・黒パン・胚芽パン・ぶどうパンなどが
です。

めん

うどん・スパゲティ・ラーメンなどが
です。

学校給食の内容

おかず

にももの 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 きまぎま 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 しゅん
行事食・郷土料理・旬の
しょくざい しょう きせつつかん りようり
食材を使用した季節感のある料理を
とりいれています。

牛乳

ひび せいちよう こ
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