



# 4月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市立 飯山小学校

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		642 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7 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	19.6 g
	パンサンスー	ハム	はるさめ あぶら ごま さとう	にんじん もやし きゅうり	2.4 g
	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 だいず チーズ	スパゲッティ あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく マッシュルーム	632 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2 g
	あおなとコーンのソテー	ベーコン	あぶら	こまつな とうもろこし	20.8 g
	バナナ			バナナ	1.6 g
12・木	しょうがやきどん	ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ しょうが にんにく	637 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.2 g
	かきたまじる	とうふ とりにく たまご	かたくりこ	にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ	20.5 g
	もやしのあえもの	やきぶた	あぶら	きゅうり もやし	2.4 g
13・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			25.0 g
	さわらのたつたあげ	さわら おから	さとう かたくりこ あぶら	しょうが	21.2 g
	みそしる	わかめ なまあげ みそ		キャベツ たまねぎ にんじん	2.2 g
16・月	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			25.7 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	18.1 g
	ワンタンスープ	とりにく	ワンタンのかわ あぶら	にんじん たけのこ ねぎ こまつな ほししいたけ しょうが	2.0 g
	オレンジ	パクパクあつぎさんデー		オレンジ	
★17・火	ごはん		こめ		661 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1 g
	さばのみそに	さば みそ	さとう	しょうが	24.1 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	2.6 g
18・水	おひたし	かつおぶし		キャベツ もやし	
	はいがパンズパン		パン		614 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.8 g
	コロツケ(ソース)		コロツケ あぶら		26.6 g
	とりにくのスープに キャベツとハムのソテー	とりにく ハム		たまねぎ だいこん にんじん こまつな キャベツ とうもろこし しめじ	2.5 g
19・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		634 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.0 g
	まぐろとだいずのごまだれ	まぐろ だいず	ごま さとう あぶら かたくりこ	しょうが にんにく	19.1 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	2.3 g
20・金	いそかあえ	のり	あぶら	こまつな もやし	
	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			25.8 g
	しんじゃがのそぼろに	とりにく 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	15.0 g
23・月	きりぼしだいこんのあえもの	ハム	ごま さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん こまつな	1.8 g
	あじつけのり	のり			
23・月	カレーライス	ぶたにく おから スキムミルク	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース	675 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6 g
	やさしいソテー	ベーコン	あぶら	キャベツ ピーマン とうもろこし	19.7 g
	バナナ			バナナ	2.0 g
24・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		611 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1 g
	たらのこうみだれ	たら	かたくりこ あぶら さとう ごま	ねぎ にんにく しょうが	20.2 g
	ごもくスープ	ハム とりにく	はるさめ あぶら	たけのこ ねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ しょうが	2.1 g
あおなのソテー	ベーコン	あぶら	こまつな		

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		655 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.4 g
	マカロニグラタン	とりにく クリーム チーズ ぎゅうにゅう	マカロニ こむぎこ あぶら バター パンこ	たまねぎ パセリ マッシュルーム	26.5 g 2.3 g
	ミネストローネ	ベーコン いんげんまめ	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく さやいんげん トマト	
	パインアップル(かんづめ)			パインアップル	
26・木	ピラフ	ハム	こめ パター	たまねぎ にんじん とうもろこし さやいんげん	683 kcal 24.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.5 g
	とりのからあげ(2こ)	とりにく	かたくりこ あぶら		2.3 g
	コンソメスープ	ウインナーソーセージ	じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	
	いちごゼリー			いちごゼリー	
27・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		603 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.1 g
	ぶたにくとなまあげのもの	なまあげ ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん しらたき ほししいたけ さやいんげん	16.4 g 1.6 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	こまつな キャベツ	
	オレンジ			オレンジ	
28・土	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			28.6 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 ぶたにく みそ		にんじん だいこん ねぎ こまつな	2.4 g
	こんにやくのおかか	ちくわ とりにく かつおぶし	あぶら さとう	たけのこ こんにやく さやいんげん	

- ※ 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。

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・進級おめでとございます



ねんせい きゅうしよく  
1年生の給食は、  
がつ にち げつ から  
はじまります。



### ごはん

かながわけんさん こめ しよつ  
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  
学年により大きさを変えています。コッパン・

しよく くら はいが  
食パン・黒パン・胚芽パン・ぶどうパンなどが

です。

### めん

うどん・スパゲティ・ラーメンなどが

です。

## がっこう きゅう しよく ない よう 学校給食の内容



### おかず

にももの やきもの かしもの あげもの しるもの・

あえものなど、さまざまな調理方法を組み合わせ

せています。ぎょうしよく きょうどりよりり しゆん  
行事食・郷土料理・旬の

しよくざい しよつ きせつかん りよりり  
食材を使用した季節感のある料理を

と取り入れています。

### ぎゅう にゅう 牛乳

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☆

きゅうしよくひ じどう ふりかえび まいつ ぜつ まつじつ どにち など ぼあい よくえいぎようび  
○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。

よきん こうざ ざんだか まいつき かくにん ひ お  
○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。

へいせい ねんど こうざ ふりかえ ふ か ひ  
○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