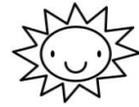




# 7月分 学校給食予定献立表



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	
2・月	こめこロールパン		パン		658 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1 g
	かぼちゃグラタン	とりにく いんげんまめ クリーム スキムミルク チーズ	あぶら バター こむぎこ	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム パセリ	28.0 g 2.5 g
	ABCマカロニスープ	ベーコン	あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	
3・火	マーボーどうふどん <b>パクパク</b>	とうふ ぶたにく おから みそ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	にんじん たけのこ <b>ねぎ</b> たら にんにく しょうが ほししいたけ	631 kcal 26.5 g
	ぎゅうにゅう <b>あつぎさんデー</b>	ぎゅうにゅう			20.1 g
	パンサンスー	ハム	あぶら はるさめ さとう ごま	にんじん きゅうり もやし	2.5 g
	オレンジ			オレンジ	
4・水	バターライス		こめ むぎ バター	パセリ	681 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.5 g
	ポークシチュー	ぶたにく	バター こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん じゃがいも さやいんげん キャベツ こまつな とうもろこし にんじん たまねぎ	22.8 g 2.0 g
	コーンサラダ			パイナップル	
5・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		592 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3 g
	しろみざかなのぎんがやき	メルルーサ	マヨネーズ	とうもろこし にんじん	17.8 g
	みそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	こまつな たまねぎ	2.5 g
6・金	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 こんにゃく	
	♪ おたのしみ ♪	あなご きんしたまご のり	こめ さとう ごま		652 kcal
		ぎゅうにゅう			25.0 g
		かまぼこ とうふ わかめ	コロツケ あぶら そうめん	にんじん オクラ とうがん ほししいたけ ねぎ えだまめ ゼリー	21.0 g 2.2 g
9・月	しよくパン		パン		621 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.0 g
	スパイシーチキン	とりにく		パセリ	25.7 g
	やさいスープ	ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	2.8 g
	ビーンズサラダ	だいず ハム	あぶら さとう	えだまめ きゅうり たまねぎ	
	いちごジャム			いちごジャム	
10・火	わかめごはん <b>パクパク</b>		こめ むぎ	わかめ	611 kcal
	ぎゅうにゅう <b>あつぎさんデー</b>	ぎゅうにゅう			24.9 g
	さばのしおやき	さば			25.7 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		たまねぎ <b>だいこん</b> にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな	2.7 g
ごまあえ		ごま さとう	キャベツ もやし にんじん		
11・水	ジャージャーめん	ぶたにく だいず みそ	ちゅうかめん あぶら ごま かたくりこ	たまねぎ ねぎ ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが こまつな	582 kcal 27.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.1 g
	ゆでとうもろこし			とうもろこし	2.8 g
	すいか			すいか	
12・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		656 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.6 g
	なすととりにくのみそいため	とりにく みそ	あぶら さとう かたくりこ	なす ねぎ しょうが	19.5 g
	ごもくスープ	ぶたにく	はるさめ	たけのこ にんじん こまつな ねぎ ほししいたけ しょうが	1.8 g
アセロラゼリー			アセロラゼリー		
★13・金	ごはん		こめ		540 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.4 g
	かつおのごまだれ	かつお おから	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが にんにく	17.3 g
	もずくスープ	もずく とうふ なんと		ほししいたけ ねぎ	2.2 g
にんじんシリシリ	ツナ	あぶら	にんじん		
17・火	ピタパン		パン		553 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7 g
	だいずのチリコンカーン	だいず ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんにく トマト パセリ	24.3 g
	キャベツとコーンのスープ	ベーコン		とうもろこし キャベツ パセリ にんじん	2.6 g
フライドポテト		じゃがいも あぶら			

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	
18・水	むぎいりごはん		こめ むぎ		672 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.4 g
	なつやさいカレー	ぶたにく スキムミルク おから	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ かぼちゃ さやいんげん なす にんにく しょうが	18.0 g 2.0 g
	きゅうりのかわりづけ		さとう ごま あぶら	きゅうり	
	フローズンヨーグルト	フローズンヨーグルト			

- ※ 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：6日(金)、11日(水)

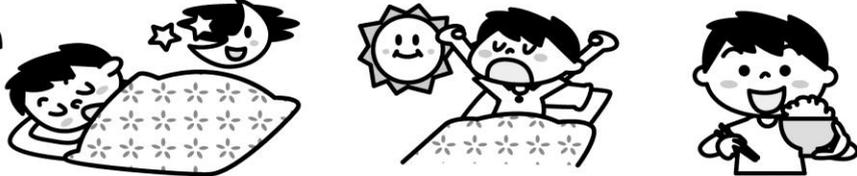
学校給食摂取基準(中学年)	
エネルギー	640 kcal
たんぱく質	24.0 g
脂質	17.8~21.3g
食塩相当量	2.5g以下

## いよいよ夏休み！ 食生活の注意点

なが やす はい せいかつ みだ  
長い休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなります。  
そこで、毎日(まいにち)を元気に過ごす(す)ように、食生活(しょくせいかつ)で気をつけてほしいことをまとめました。規則正しい生活とバランスのよい食事(しょくじ)で体調を整え、楽しい夏休みを過ごす(す)2学期に、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

### ● 早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事を必ずとりましょう。

★生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が重要です。



### ● 食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく食べましょう。

**主食** (主に炭水化物を多く含む食品)  
ごはん、パン、めん

**主菜** (主にたんぱく質を多く含む食品)  
肉、魚、卵、大豆料理

**副菜** (主にビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品)  
野菜、いも、きのこ、海藻料理

**毎日とりましょう**  
牛乳・乳製品、くだもの果物

★コンビニやファストフードを利用するときも、バランスを考慮(かんが)えて選びましょう。

#### 食欲(しょくよく)がわかないときは…

香味野菜やカレー粉などの香辛料、梅干し、レモンなどの酸味(さんみ) (クエン酸) を活用!



### ● こまめに水分(すいぶん)をとりましょう。

★甘くない飲み物(水・お茶)をこまめに飲みましょう。

★汗(あせ)をたくさんかいたときには塩分(えんぶん)も一緒にとるようにします。



### ● お菓子や冷たいもののとり過ぎ(す)に気をつけましょう。

★おやつは時間(じかん)を決めて、とり過ぎないように!

★アイスやジュースのとり過ぎ(す)は、夏バテ(なつげんいん)の原因になります。



#### ☆給食費(きゅうしょくひ)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