



4月分 学校給食予定献立表



平成31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	
9 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		621 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.1 g
	まぐろのごまだれ	まぐろ おから	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが	19.2 g
	はるキャベツのみそしる	なまあげ みそ		にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ	2.7 g
	いそかあえ	かつおぶし のり	あぶら	ほうれんそう もやし	
10 ・ 水	チーズパン		パン		635 kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			25.9 g
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん	19.9 g
	ツイストサラダ	ツナ	マカロニ あぶら さとう	キャベツ とうもろこし	2.6 g
パクパクあつぎさんデー 依知地区の「にんじん」を使用します					
11 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		635 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.8 g
	しせんどうふ	ぶたにく みそ とうふ	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 チンゲンサイ	18.2 g
	バンサンスー	ハム	はるさめ あぶら さとう ごま	にんじん もやし きゅうり	2.5 g
	きよみオレンジ			オレンジ	
★ 12 ・ 金	ごはん		こめ		624 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1 g
	しんじゃがのそぼろに	ぶたにく さつまあげ	あぶら じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ にんじん	17.2 g
	もやしのあえもの	ハム	かたくりこ	ほししいたけ こんにゃく さやいんげん	2.0 g
	おかかふりかけ	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり	あぶら さとう	もやし こまつな	
			さとう ごま		
15 ・ 月	やきにくどん	ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	にんにく たまねぎ りんご ピーマン にんじん	619 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.2 g
	はるさめスープ	とりにく	はるさめ かたくりこ	ほししいたけ しょうが ねぎ	19.5 g
	パインアップル(かんづめ)			パインアップル	2.1 g
16 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		621 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.8 g
	おからコロッケ	ぶたにく おから ヨーグルト みそ	あぶら じゃがいも さとう	にんじん ねぎ	18.1 g
	すましじる	とうふ わかめ	こむぎこ パンこ		2.3 g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		キャベツ こまつな	
17 ・ 水	せわりコッペパン		パン		640 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.6 g
	だいずのチリコンカーン	ぶたにく だいず	あぶら	にんにく たまねぎ トマト	26.2 g
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん	3.0 g
	かたぬきチーズ	チーズ			
18 ・ 木	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			25.2 g
	はっぼうさい	ぶたにく いか	あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ	16.9 g
	ワンタンスープ	とりにく なると	ワンタンのかわ	にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし しょうが ねぎ	2.6 g
	きよみオレンジ			オレンジ	
パクパクあつぎさんデー 依知地区の「にんじん」「だいこん」「ながねぎ」を使用します					
19 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		604 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.6 g
	さけのしおやき	さけ			19.7 g
	ぐたくさんみそしる	なまあげ みそ	あぶら じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ こまつな	2.8 g
	きんぴらごぼう		あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん こんにゃく	
22 ・ 月	4月27日(土)の振り替え休業				
23 ・ 火	ポークカレーライス	ぶたにく スキムミルク	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	670 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ	グリーンピース	24.9 g
	やさいソテー	ハム	あぶら	キャベツ ピーマン	17.5 g
	きよみオレンジ			オレンジ	2.1 g
24 ・ 水	ロールパン		パン		654 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.4 g
	ハンバーグ	ハンバーグ			25.4 g
	ABCマカロニスープ	とりにく	あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	2.9 g
	こふきいも		じゃがいも パター	パセリ	

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	
パクパクあつぎさんデー 依知地区の「にんじん」「だいこん」を使用します					
25 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		627 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31.2 g
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ			19.4 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ほししいたけ こまつな	2.2 g
	こんにやくのおかか	とりにく ちくわ かつおぶし	あぶら さとう	こんにやく にんじん	
26 ・ 金	☆おたのしみ☆	ベーコン	こめ あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース	684 kcal
		ぎゅうにゅう			25.0 g
		とりにく おから	かたくりこ あぶら		27.7 g
		ぶたにく	あぶら	にんにく にんじん キャベツ たまねぎ いちごゼリー	2.6 g
27 ・ 土	スパゲティミートソース	ぶたにく だいず チーズ	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ	651 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.9 g
	カリカリサラダ	ハム	ワンタンのかわ あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	18.1 g
	バナナ			バナナ	2.0 g

- ※ 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：なし

学校給食摂取基準(中学年)	
エネルギー	650 kcal
たんぱく質	21.2~32.5g
脂質	14.5~21.6g
食塩相当量	2.0g以下



入学・進級おめでとうございます



ごはん



かながわけんさん こめ しよう
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 しよくさい 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。

牛乳



ひびせいよう 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。

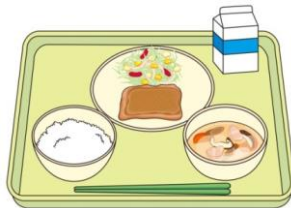
パン

がくねん おお
学年により大きさを変えています。

コッパン・食パン・黒パン

はいが
胚芽パン・ぶどうパンなどができます。

学校給食の内容



おかず



にもの やきもの むもの あげもの しるもの
煮物・焼き物・蒸し物・揚げ物・汁物・
あもの さまざま ちゆうりほうほう く あ
和え物など、様々な調理方法を組み合わ
せています。行軍食・郷土料理・旬の
ぎようじよく きようどりようり しゆん
食材を使用した季節感のある料理を
とりいれています。

めん



うどん・スパゲティ・ラーメンなどができます。

☆給食費について☆

きゆうしよくひ
○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 さんだか まいつき かくにん
○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。

こんねんど こうざ かりかえ ふ か ひ
○今年度の口座振替の振り替え日

5/31・7/1・7/31・9/2・9/30・10/31・12/2・1/6・1/31・3/2・3/31

ねんせい きゆうしよく
1年生の給食は、
4月23日(火)から
はじまります。



原簿用マスコットキャラクター

あゆ回