



7月分 学校給食予定献立表



令和元年度

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・月	きなこトースト	きなこ	パン さとう パター		637 kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			22.5 g
	ポトフ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん	18.1 g
	ペンネマカロニのソテー	ハム	あぶら さとう マカロニ	にんにく たまねぎ ピーマン	2.7 g
2・火	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			26.1 g
	しろみざかなのぎんがやき	ホキ あおのり	マヨネーズ	とうもろこし にんじん	18.4 g
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな	2.3 g
	きりぼしだいこんのピリからに	ぶたにく	あぶら さとう	きりぼしだいこん こんにやく	
3・水	しょうがやきどん	ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ	646 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.5 g
	ごもくスープ	とりにく	はるさめ	にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ しょうが こまつな	21.5 g
	きゅうりのかわりづけ		さとう あぶら ごま	きゅうり	2.4 g
4・木	★おたのしみ★	あなご きんしたまご	こめ むぎ さとう ごま	にんじん えだまめ	633 kcal
		ぎゅうにゅう			21.2 g
			コロッケ あぶら		20.3 g
		かまぼこ わかめ	そうめん	にんじん ほししいたけ ねぎ オクラ	2.5 g
				ゼリー	
5・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		643 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.6 g
	しせんでうふ	ぶたにく だいず 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	18.7 g
	パンサンスー	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
	オレンジ			オレンジ	
8・月	こめこロールパン		パン		648 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.2 g
	タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト		たまねぎ にんにく しょうが	27.1 g
	ABCマカロニスー	ぶたにく	あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん こまつな	2.8 g
	フレンチサラダ	ハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	
9・火	タコライス	ぶたにく だいず チーズ	こめ むぎ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト レモン キャベツ	642 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.5 g
	たまごスープ	ベーコン たまご	かたくりこ	たまねぎ きくらげ	19.1 g
	パインアップル(かんづめ)			パインアップル	2.2 g
10・水	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			25.2 g
	さばのしおやき	さば			25.6 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	1.8 g
	キャベツのごまあえ		ごま さとう	キャベツ にんじん もやし	
11・木	ジャージャーめん	ぶたにく みそ	ちゅうかめん あぶら さとう ごま かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ こまつな	639 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4 g
	とうもろこし			とうもろこし	17.4 g
	フルーツポンチ			パインアップル みかん もも	2.4 g
12・金	わかめごはん	わかめ	こめ むぎ		670 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.9 g
	さけフライ	さけ	こむぎこ パンこ あぶら		23.2 g
	けんちんじる	とうふ	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん こんにやく	2.7 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	ほうれんそう もやし	

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	
★ 16 ・ 火	ごはん		こめ		645 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.7 g
	プルコギ	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 ねぎ もやし にら	21.4 g 2.4 g
	わかめスープ	とりにく とうふ わかめ	ごま あぶら	ほししいたけ ねぎ	
	れいとうみかん			みかん	
17 ・ 火	なつやさいカレー	ぶたにく スキムミルク	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす さやいんげん	667 kcal 23.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.2 g
	えだまめ			えだまめ	2.1 g
	すいか			すいか	

- ※ 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「もぐもぐセブンオフデー」です。
- ※ 配膳点検日：4日(木)、9日(火)、11日(木)

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	2g以下

暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



<p>★適度な運動</p> <p>ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。</p> <p>※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; font-size: 2em; font-weight: bold;">暑さに打ち勝つポイント</p>	<p>★バランスのよい食事</p> <p>量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。</p>
<p>★しつがり睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。</p>		<p>★こまめな水分補給</p> <p>基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。</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。
- 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