



# 4月分 学校給食予定通常献立表



平成30年度

厚木市立 小鮎小学校

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・月	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			25.6 g
	さわらのてりやき	さわら	さとう かたくりこ	しょうが	16.4 g
	みそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ こまつな	2.5 g
	ひじきのもの	ひじき ちくわ だいず	さとう あぶら	にんじん さやいんげん	
10・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2 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	19.5 g 1.5 g
	チンゲンサイとじゃこのソテー	ちりめんじゃこ	あぶら	チンゲンサイ キャベツ	
	きよみオレンジ			きよみオレンジ	
11・水	ミートソーススパゲッティ	ぶたにく レンズまめ チーズ 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	696 kcal 27.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.4 g
	コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	1.8 g
	とうにゅうむしパン	とうにゅう	こむぎこ さとう		
	むぎいりごはん		こめ むぎ		600 kcal
12・木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2 g
	しろみざかなのこうみあげ	メルルーサ おから	さとう あぶら かたくりこ	しょうが ねぎ	20.2 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		にんじん たまねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん	1.9 g
	ごまあえ		ごま さとう	こまつな もやし にんじん	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		642 kcal
13・金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.6 g
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	さとう かたくりこ あぶら	たまねぎ しょうが にんにく	24.7 g
	かきたまじる	たまご とうふ とり	かたくりこ	ねぎ にんじん こまつな	1.9 g
	ナムル		あぶら さとう ごま	もやし にんじん きゅうり	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		601 kcal
16・月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.6 g
	チンジャオロースー	ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ ピーマン にんにく しょうが たけのこ	16.8 g 2.1 g
	ワンタンスープ ＜パクパク厚木産デー＞	とりにく なた	ワンタンのかわ あぶら	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	
	きよみオレンジ			きよみオレンジ	
	ごはん		こめ		649 kcal
★17・火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.4 g
	さばのなんぶやき	さば	ごま		25.6 g
	ごもくスープ	とりにく	はるさめ	たけのこ ねぎ にんじん しょうが ほししいたけ	2.2 g
	もやしのあえもの	ハム	あぶら さとう	もやし こまつな	
	はいがパンズパン		パン		637 kcal
18・水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3 g
	コロッケ		コロッケ あぶら		25.9 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	2.6 g
	むぎいりごはん		こめ むぎ		637 kcal
	19・木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
まぐろとだいずのごまだれ		まぐろ だいず おから	ごま さとう あぶら かたくりこ	しょうが にんにく	18.9 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	2.2 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	
チキンカレーライス		とりにく とうにゅう 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 グリーンピース	679 kcal 21.6 g
20・金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.0 g
	フレンチサラダ	ハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	2.0 g
	パインアップル(かんづめ)			パインアップル	
	はながたパン		パン		604 kcal
21・土	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	さとう		22.8 g
	やさいスープ	ベーコン とりにく		キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	2.7 g
	コーンポテト		じゃがいも あぶら	とうもろこし 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	
24・火	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			21.9 g
	しんじゃがのそぼろに	ぶたにく なまあげ	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	17.3 g 1.4 g
	おひたし	かつおぶし		キャベツ こまつな	
	きよみオレンジ			きよみオレンジ	
25・水	ロールパン		パン		606 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.1 g
	さかなのマヨネーズやき	ホキ	マヨネーズ パンこ あぶら		25.8 g 2.8 g
	ミネストローネ	とりにく いんげんまめ	マカロニ あぶら	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	
	あおなとコーンのソテー	ハム	あぶら	こまつな とうもろこし	
26・木	ピラフ	ウイナーソーセージ	こめ あぶら むぎ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし	687 kcal 24.2 g 28.5 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのからあげ	とりにく おから	かたくりこ あぶら		
	コンソメスープ	ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	
	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		619 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.1 g
	さけのしおやき	さけ			20.4 g
	ぐたくさんみそしる	なまあげ みそ	じゃがいも あぶら	にんじん ごぼう ねぎ こまつな	2.3 g
	きりぼしだいこんのふくめに	さつまあげ	あぶら さとう	にんじん きりぼしだいこん	

- ※ 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。
- ※ 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



## 入学・進級おめでとうございます



1年生の給食は、  
4月20日(金)から  
はじまります。



ごはん

神奈川県産の米を使用しています。食物繊維が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

学年により大きさを変えています。コップパン・食パン・黒パン・胚芽パン・ぶどうパンなどができます。

めん

うどん・スパゲティ・ラーメンなどが  
できます。

牛乳

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。

## 学校給食の内容



おかず

煮物・焼き物・蒸し物・揚げ物・汁物・和え物など、様々な調理方法を組み合わせています。行事食・郷土料理・旬の食材を使用した季節感のある料理を取り入れています。

## ☆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