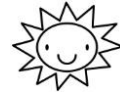




7月分 学校給食予定通常献立表



平成30年度

厚木市立小鮎小学校

日・曜	献立名	日・曜			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	シュガートースト		パン バター さとう		625 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.0 g
	サマーシチュー	ぶたにく	じゃがいも あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ パセリ	25.6 g 2.2 g
	あおなとコーンのソテー		あぶら	こまつな とうもろこし	
3・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		602 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.9 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	なす ねぎ しょうが さやいんげん	19.7 g
	ごもくスープ	やきぶた	はるさめ	たけのこ にんじん こまつな ねぎ えのきたけ もやし しょうが	1.9 g
	れいとうパイナップル			パイナップル	
4・水	くろパン		パン		614 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.5 g
	かぼちゃのグラタン	ベーコン とうにゅう クリーム スキムミルク チーズ	あぶら こむぎこ	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム パセリ	23.6 g 2.4 g
	ABCマカロニスープ	とりにく	マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	
	オレンジ			オレンジ	
5・木	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			23.9 g
	さけのぎんがやき	さけ あおのり	マヨネーズ	とうもろこし にんじん	21.4 g
	みそしるく<パクパク厚木産デー>	あぶらあげ みそ	じゃがいも	こまつな たまねぎ	2.1 g
	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	
6・金	あなごちらしずし	あなご きんしたまご のり	こめ さとう ごま	えだまめ	616 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.8 g
	ほしがたコロケ		コロケ あぶら		20.0 g
	たなばたじる	かまぼこ とうふ わかめ	そうめん	にんじん オクラ とうがん えのきたけ ねぎ	2.1 g
	たなばたゼリー			ゼリー	
9・月	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	608 kcal 25.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.2 g
	とうもろこし			とうもろこし	2.6 g
	あんりんフルーツ	あんりんどうふ	さとう	もも パイナップル みかん	
10・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		613 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.5 g
	いわしフライ	いわし おから	こむぎこ パンこ あぶら		20.1 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		たまねぎ だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな	1.7 g
	えだまめ			えだまめ	
11・水	ロールパン		パン		611 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.6 g
	スパイシーチキン	とりにく		にんにく パセリ	28.1 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	2.9 g
	ビーンズサラダ	だいず いんげんまめ ハム	あぶら さとう	えだまめ きゅうり たまねぎ	
12・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		650 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3 g
	マーボーどうふ	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 いら にんにく しょうが ほししいたけ	20.9 g 2.1 g
	ひじきのちゅうかサラダ	ハム ひじき	あぶら さとう ごま	キャベツ きゅうり とうもろこし	
	れいとうみかん			みかん	
★13・金	クファジュシー	ぶたにく こんぶ	こめ あぶら	にんじん	600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.8 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	21.3 g
	もずくスープ	もずく とうふ なると		ほししいたけ ねぎ	2.4 g
	にんじんしりしり	ツナ	あぶら	にんじん	

日・曜	献立名	日・曜	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	
17・火	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			24.0 g
	なつやさいカレー ＜パクパク厚木産デー＞	ぶたにく とうにゅう	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 にんじん にんにく しょうが	18.9 g 2.0 g
	フレンチサラダ	ハム	さとう あぶら	きゅうり キャベツ とうもろこし	
	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。
- ※ 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	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(げんき)過ごせる(す)ように、食生活(しょくせい)で(き)気をつけて(き)ほしい(ほしい)ことを(ま)まとめ(まと)ました。規則(きそく)正しい(ただしい)生活(せいかつ)と(よ)い(い)食事(しょくじ)で(たい)体調(たいちよう)を整え(ととの)、楽しい(たの)夏休み(なつやす)を(たの)楽しんで(たの)ください(ください)ね。
2学期(がっき)に、元気(げんき)な(みな)皆さん(あ)に(たの)会え(あ)ることを(たの)楽しみに(たの)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、果物

★コンビニやファストフードを利用するときも、バランスを考えて選びましょう。

食欲がわかないときは…

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(クエン酸)を活用！



● こまめに水分をとりましょう。

★甘くない飲み物(水・お茶)をこまめに飲みましょう。
★汗をたくさんかいたときには塩分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に気をつけましょう。

★おやつは時間を決めて、とり過ぎないように！
★アイスやジュースのとり過ぎは、夏バテの原因になります。



★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