



3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	
1・金	なのはなちらしずし	こうやどうふ きんしたまご のり	こめ さとう ごま	かんぴょう にんじん ほししいたけ なばな	600 kcal 27.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.7 g
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ			2.6 g
	すましじる	かまぼこ とうふ わかめ		えのきたけ ねぎ こまつな にんじん	
	ももゼリー			ももゼリー	
4・月	しょうゆラーメン ＜パクパク厚木産デー＞	ぶたにく やきぶた なんと うずらたまご	ちゅうかめん あぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし とうもろこし こまつな	652 kcal 27.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.0 g
	てづくりはるまき	とりにく	あぶら さとう はるまきのかわ はるさめ かたくりこ こむぎこ	にんじん たら たけのこ ほししいたけ	2.7 g
	デコポン			デコポン	
5・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		655 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.6 g
	あじつけのり	のり			19.3 g
	かつおとだいたずのごまだれ	かつお おから だいたず	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが	2.1 g
	とんじる	ぶたにく みそ	さといも あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	
	もやしのあえもの	ハム	あぶら さとう	もやし ほうれんそう	
6・水	ミルクパン		パン		680 kcal
	ぶどうジュース			ぶどうジュース	22.3 g
	チキンのフ레이크やき	とりにく	マヨネーズ パンこ コーンフ레이크		24.0 g
	ABCマカロニスープ ハニーサラダ	ベーコン	あぶら マカロニ じゃがいも あぶら はちみつ	にんじん たまねぎ はくさい こまつな きゅうり キャベツ にんじん	2.2 g
★7・木	ごはん		こめ		659 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3 g
	すきやき	ぶたにく とうふ	さとう	にんじん しらたき ねぎ はくさい えのきたけ まいたけ	20.9 g
	ごまずあえ		さとう ごま	キャベツ こまつな にんじん	1.4 g
	りんご			りんご	
8・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		678 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3 g
	さばのみそに	さば みそ	さとう	しょうが	24.0 g
	くずしどうふのスープ	とうふ かまぼこ	かたくりこ あぶら	にんじん えのきたけ ねぎ こまつな しょうが	2.5 g
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし	さとう	ブロッコリー	
	きよみオレンジ			きよみオレンジ	
11・月	きなこあげパン	きなこ	パン あぶら さとう		614 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2 g
	ポトフ	ぶたにく ベーコン	じゃがいも	たまねぎ だいこん にんじん セロリー さやいんげん	28.2 g
	ほうれんそうとコーンのサラダ	ハム	あぶら さとう	ほうれんそう とうもろこし	1.9 g
12・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		638 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.4 g
	さけのしおやき	さけ			20.3 g
	とりごぼろ	なまあげ とりにく みそ	あぶら	にんじん ねぎ こまつな ごぼう えのきたけ	2.7 g
	ひじきのにももの きよみオレンジ	ちくわ ひじき	あぶら さとう	にんじん こんにゃく えだまめ きよみオレンジ	
13・水	ロールパン		パン		678 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9 g
	ラザニア	レンズまめ ぶたにく クリーム チーズ	ワンタンのかわ あぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	28.9 g
	コンソメスープ りんごゼリー	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな りんごゼリー	2.7 g
14・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		610 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.6 g
	しろみざかなのマヨネーズやき	メルルーサ みそ	マヨネーズ		17.6 g
	かきたまじる＜パクパク厚木産デー＞	とりにく とうふ たまご	かたくりこ	にんじん ねぎ こまつな	1.7 g
	ごまあえ デコポン		ごま さとう	キャベツ もやし にんじん デコポン	

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	
15・金	カレーライス	ぶたにく とうにゅう	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース	694 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.4 g
	あおなとコーンのソテー		あぶら	とうもろこし こまつな キャベツ	19.1 g
	フルーツミックス			みかん パインアップル もも	1.7 g
18・月	せきはん	ささげ	こめ ごま		682 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.0 g
	とりのからあげ	とりにく おから	かたくりこ あぶら		27.8 g
	おいわいすましじる	なると とうふ わかめ		ほししいたけ ねぎ にんじん	2.1 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	
	ケーキ		ケーキ		
				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

※ 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。

1年間の食生活を振り返りましょう

今年度も終わりに近づいてきました。みなさんは、学校や家庭でどのような食生活を送ってききましたか。この1年を振り返り、今年度できなかったことは、来年度ひとつずつ直していけるといいですね。

あなたの食生活は!? 食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事の前には手をきれいに洗っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>よくかんで食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事のマナーを守っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>好き嫌いをなく何でも食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>

<p>「はい」が7~9個</p> <p>すばらしい!</p> <p>あたらしく学年でも、その調子で過ごせるといいですね。</p>	<p>「はい」が4~6個</p> <p>あと一歩!</p> <p>できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。</p>	<p>「はい」が1~3個</p> <p>がんばって!</p> <p>まずはできそうなことから、がんばってみましょう。</p>	<p>「はい」が0個</p> <p>残念...</p> <p>自分のできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。</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。
- 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