



4月分 学校給食予定通常献立表



平成31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・火	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			27.3 g
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ			19.0 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	1.9 g
	ひじきのにももの	ひじき ちくわ だいず	さとう あぶら	にんじん こんにやく	
10・水	スパゲッティミートソース	ぶたにく だいず チーズ	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム パセリ	623 kcal 25.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.7 g
	キャベツとコーンのサラダ	ハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	1.7 g
	ゼリーいりフルーツミックス			みかんゼリー パインアップル	
11・木	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			26.1 g
	しろみざかなのたつたあげ	ホキ	かたくりこ あぶら	しょうが	19.4 g
	とんじり ＜バクバク厚木産デー＞	ぶたにく とうふ みそ	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな こんにやく	2.1 g
	ごまあえ		ごま さとう	キャベツ にんじん もやし	
12・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		624 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.8 g
	しんじゃがのそぼろに	ぶたにく なまあげ	あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ こんにやく グリンピース	17.9 g 1.4 g
	かつおあえ	かまぼこ 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	
15・月	やきにくどん	ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう ごま	にんにく たまねぎ りんご ピーマン	659 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3 g
	ワントンスープ	とりにく なた	ワントンのかわ	ほししいたけ ねぎ にんじん たまねぎ しょうが もやし こまつな	20.9 g 1.9 g
	パインアップル(かんづめ)			パインアップル	
16・火	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			25.4 g
	さばのみそに	さば みそ	さとう	しょうが	25.1 g
	すましじる	とうふ わかめ		にんじん えのきたけ ねぎ	2.4 g
	もやしのあえもの	ハム	さとう あぶら ごま	もやし ほうれんそう	
17・水	サンドパン		パン		677 kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			23.4 g
	コロッケ		コロッケ あぶら		24.9 g
	とりにくのスープに	とりにく		にんじん たまねぎ だいこん こまつな	2.6 g
	ビーンズサラダ	だいず ハム	あぶら さとう	えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ	
★18・木	ごはん		こめ		643 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.5 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 ねぎ	18.7 g 1.9 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	
	きよみオレンジ			きよみオレンジ	
19・金	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			28.2 g
	まぐろとこうやどうふのごまだれ	まぐろ こうやどうふ おから	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが	18.8 g
	みそしる	みそ		にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ	1.9 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	
20・土	ロールパン		パン		603 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8 g
	ハンバーグ	ハンバーグ			24.1 g
	ABCマカロニスー こふきいも	とりにく	あぶら マカロニ じゃがいも マーガリン	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな パセリ	2.5 g
23・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		614 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1 g
	さけのしおやき	さけ			19.6 g
	ぐたくさんみそしる	なまあげ みそ	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん ねぎ こまつな	2.6 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	きりぼしだいこん にんじん	

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 ・ 水	カレーライス ＜パクパク厚木産デー＞	ぶたにく とうにゆう	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん	667 kcal
	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう			21.4 g
	やさいソテー	ハム	あぶら	キャベツ ピーマン	19.5 g
	きよみオレンジ			きよみオレンジ	1.8 g
25 ・ 木	ピラフ	ベーコン	こめ あぶら むぎ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	667 kcal
	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう			24.9 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
	はるキャベツのスープ	ぶたにく	あぶら	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	2.0 g
	いちごゼリー			いちごゼリー	
26 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		600 kcal
	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう			23.9 g
	たらのちゆうかいため	たら だいちず おから	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 ピーマン	18.3 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 こまつな	1.7 g
	ナムル		あぶら さとう ごま	もやし にんじん きゅうり	
学校給食摂取基準(中学生)					
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

- ※ 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。



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 しょう しょくもつせんい
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 しょくざい 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 か
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 ぶどうパンなどがです。

学校給食の内容



おかず



にももの やもの むもの あもの しるもの
煮物・焼き物・蒸し物・揚げ物・汁物・

あもの など、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。ぎょうじしょく きょうどりょうり しゆん
行事食・郷土料理・旬の

しょくざい しょう きせつかん りょうり
食材を使用した季節感のある料理を

取り入れています。

めん



うどん・スパゲティ・ラーメンなどがです。

☆給食費について☆

きゆうじょくひ じどうふりかえび まいつせつ まつじつ どにちなど ばあい よくえいぎょうび
○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 ざんだか まいつき かくにん ざんだかぶそく ひ お ちゆうい
○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 こうざふりかえ 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 きゆうじょく
1年生の給食は、
がつ にち(ど) から
4月20日(土)から
はじまります。



厚木市マスコットキャラクター
あゆむ回