



7月分 学校給食予定通常献立表



令和元年度

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・月	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	639 kcal 24.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.7 g
	とうがんとたまごのスープ	とりにく たまご	かたくりこ あぶら	にんじん ほしいたけ とうがん ねぎ しょうが こまつな	1.8 g
	きゅうりのかわりづけ		さとう あぶら ごま	きゅうり	
2・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		605 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4 g
	しろみざかなのぎんがやき	メルルーサ あおのり	マヨネーズ	とうもろこし にんじん	18.2 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 こまつな	2.0 g
きりぼしだいこんのピリから	ぶたにく	あぶら さとう	きりぼしだいこん こんにゃく		
3・水	ロールパン		パン		607 kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			26.2 g
	スパイシーチキン	とりにく		にんにく	21.3 g
	ABCマカロニスープ	ぶたにく	じゃがいも マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん こまつな	2.8 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 キャベツ たまねぎ	
4・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		629 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.5 g
	マーボー豆腐	ぶたにく みそ とうふ こうや豆腐	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん ほしいたけ たけのこ なら	19.8 g 1.8 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	
	オレンジ			オレンジ	
5・金	あなごちらしずし	あなご きんしたまご	こめ さとう ごま	にんじん えだまめ	606 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.0 g
	ほしがたコロッケ		コロッケ あぶら		18.9 g
	たなばたじる	かまぼこ わかめ	そうめん	にんじん ほしいたけ ねぎ オクラ	2.0 g
	たなばたゼリー			ゼリー	
8・月	わかめごはん	わかめ	こめ		608 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.8 g
	にくじゃが<バクバク厚木産デー>	ぶたにく	さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	17.4 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	こまつな キャベツ	2.2 g
	オレンジ			オレンジ	
9・火	けいはん	とりにく きんしたまご のり	こめ むぎ さとう	ほしいたけ こまつな たくあん ねぎ にんじん	603 kcal 26.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.1 g
	あかうおのからあげ	あかうお おから	かたくりこ あぶら		1.8 g
	れいとうパインアップル			パインアップル	
10・水	ガーリックトースト		パン バター あぶら	にんにく	629 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2 g
	サマーシチュー	ぶたにく レンズまめ	じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ	25.9 g 2.2 g
	いかとコーンのソテー	いか	あぶら	とうもろこし こまつな	
11・木	ジャージャーめん	ぶたにく みそ だいず こうや豆腐	ちゅうかめん あぶら ごま かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ ほしいたけ たけのこ こまつな	649 kcal 28.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.6 g
	とうもろこし			とうもろこし	2.3 g
	あんになフルーツポンチ	あんにんどうふ	さとう	みかん パインアップル もも	
12・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		659 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.6 g
	さばのソースやき	さば	さとう	しょうが	26.6 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 ほしいたけ こまつな	2.0 g
	ごまあえ		ごま さとう	キャベツ にんじん 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		624 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.6 g
	たらとじゃがいものあまずがらめ	たら おから	あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン	17.3 g
	はるさめスープ アセロラゼリー	とりにく	はるさめ かたくりこ	ほししいたけ ねぎ こまつな しょうが ゼリー	1.7 g
17 水	なつやさいカレーライス ＜パクパク厚木産デー＞	ぶたにく とうにゅう	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	665 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.6 g
	えだまめ			えだまめ	19.2 g
	すいか			すいか	1.9 g

- ※ 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	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、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。</p>	<h2 style="writing-mode: vertical-rl;">暑さに打ち勝つポイント</h2>	<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