



# 4月分 学校給食予定献立表



平成31年度

厚木市立妻田小学校

| 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<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>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                           |                                      |
| 10<br>・<br>水      | スパゲッティミートソース     | ぶたにく レンズまめ おから | スパゲッティ あぶら さとう<br>こむぎこ  | にんにく たまねぎ にんじん セロリー<br>エリンギ パセリ トマト   | 625 kcal<br>24.9 g                   |
|                   | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう         |   |                                       | 18.8 g                               |
|                   | コールスローサラダ        |                | あぶら さとう   | キャベツ にんじん とうもろこし                      | 2.1 g                                |
|                   | きよみオレンジ          |                |   | オレンジ                                  |                                      |
| 11<br>・<br>木      | 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         |   |                                       | 24.5 g                               |
|                   | ホイコーロー           | ぶたにく みそ        | あぶら さとう かたくりこ   | にんにく しょうが ねぎ キャベツ<br>ピーマン             | 20.2 g<br>2.0 g                      |
|                   | ワントンスープ          | とりにく なると       | ワントンのかわ   | にんじん たまねぎ ほししいたけ<br>もやし しょうが ねぎ こまつな  |                                      |
| 12<br>・<br>金      | 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         |   |                                       | 28.0 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<br>ほししいたけ こまつな     | 2.2 g                                |
|                   | ひじきとだいずのもの       | ひじき ちくわ だいず    | さとう おから   | にんじん こんにやく さやいんげん                     |                                      |
| 15<br>・<br>月      | むぎいりごはん          |                | こめ  |                                       | 637 kcal                             |
|                   | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう         |   |                                       | 26.2 g                               |
|                   | しせんだうふ           | ぶたにく みそ とうふ    | あぶら かたくりこ   | にんにく しょうが たまねぎ にんじん<br>チンゲンサイ         | 19.3 g<br>2.5 g                      |
|                   | バンサンスー           | 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          |                |   | オレンジ                                  |                                      |
| 16<br>・<br>火      | むぎいりごはん          |                | こめ むぎ   |                                       | 645 kcal                             |
|                   | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう         |   |                                       | 25.6 g                               |
|                   | さばのみそに           | さば みそ          | さとう <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">パクパクあつぎさんデー</span> | しょうが                                  | 24.9 g                               |
|                   | すましじる            | かまぼこ とうふ わかめ   |   | <b>ねぎ</b> ほししいたけ にんじん だいこん            | 2.4 g                                |
|                   | さっぱりあえ           | あぶらあげ          | さとう   | もやし こまつな あおじそ                         |                                      |
| 17<br>・<br>水      | サンドパン            |                | パン  |                                       | 689 kcal                             |
|                   | のむヨーグルト          | のむヨーグルト        |   |                                       | 24.9 g                               |
|                   | コロッケ             |                | コロッケ あぶら  |                                       | 22.5 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                   | 2.9 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                   |                                      |
|                   | バナナ              |                |   | バナナ                                   |                                      |
| 18<br>・<br>木      | やきにくどん           | ぶたにく           | こめ むぎ あぶら さとう<br>かたくりこ  | にんにく たまねぎ りんご ピーマン                    | 619 kcal<br>26.9 g                   |
|                   | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう         |   |                                       | 18.6 g                               |
|                   | わかめスープ           | とりにく とうふ わかめ   |   | ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ                      | 1.8 g                                |
|                   | パインアップル          |                |   | パインアップル                               |                                      |
| ★<br>19<br>・<br>金 | ごはん              |                | こめ むぎ   |                                       | 606 kcal                             |
|                   | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう         |   |                                       | 28.5 g                               |
|                   | まぐろとこうやどうふのかりんあげ | まぐろ こうやどうふ おから | かたくりこ あぶら さとう   | しょうが                                  | 18.2 g                               |
|                   | みそしる             | みそ             |   | にんじん たまねぎ キャベツ<br>えのきたけ               | 2.0 g                                |
| 23<br>・<br>火      | いそかあえ            | かつおぶし のり       | あぶら さとう   | ほうれんそう もやし                            |                                      |
|                   | むぎいりごはん          |                | こめ むぎ   |                                       | 618 kcal                             |
|                   | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう         |   |                                       | 26.6 g                               |
|                   | しんじゃがのそぼろに       | ぶたにく さつまあげ     | あぶら じゃがいも さとう<br>かたくりこ  | しょうが たまねぎ にんじん<br>ほししいたけ こんにやく さやいんげん | 16.7 g<br>1.9 g                      |
|                   | のりずあえ            | ツナ のり          | さとう   | もやし ほうれんそう                            |                                      |
| じゃこふりかけ           | ちりめんじゃこ かつおぶし    | さとう            |   |                                       |                                      |
| 24<br>・<br>水      | ロールパン            |                | パン  |                                       | 605 kcal                             |
|                   | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう         |   |                                       | 26.7 g                               |
|                   | ハンバーグ            | ハンバーグ          | あぶら さとう   | たまねぎ                                  | 23.4 g                               |
|                   | ABCマカロニスープ       | とりにく           | あぶら マカロニ  | たまねぎ にんじん キャベツ こまつな                   | 2.5 g                                |
| こふきいも             |                  | じゃがいも あぶら      | 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<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>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                |                                      |            |
| 25・木  | むぎいりごはん    |                | こめ むぎ                   |                            | 610 kcal                             |            |
|   | ぎゆうにゆう     | ぎゆうにゆう         |                         |                            | 28.6 g                               |            |
|   | さけのしおやき    | さけ             |                         |                            | 18.4 g                               |            |
|   | ぐだくさんみそしる  | なまあげ みそ        | じゃがいも                   | ごぼう にんじん だいこん ねぎ<br>こまつな   | 2.8 g                                |            |
|   | こんにやくのおかかに | ちくわ とりにく かつおぶし | あぶら さとう                 | こんにやく にんじん                 |                                      |            |
| 26・金  | ☆ おたのしみ ☆  | ハム             | こめ あぶら                  | たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ       | 647 kcal                             |            |
|   |            | ぎゆうにゆう         |                         |                            | 25.0 g                               |            |
|   |            | とりにく おから       | かたくりこ あぶら               |                            | 24.8 g                               |            |
|   |            | ぶたにく           |                         | にんにく にんじん たまねぎ キャベツ        | 2.2 g                                |            |
|   |            |                |                         | いちごゼリー                     |                                      |            |
| 27・土  | ポークカレーライス  | ぶたにく おから       | こめ むぎ あぶら<br>じゃがいも こむぎこ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん<br>りんご | 659 kcal                             |            |
|   | ぎゆうにゆう     | ぎゆうにゆう         |                         |                            | 22.8 g                               |            |
|   | やさいソテー     | ベーコン           | あぶら                     | キャベツ こまつな                  | 20.2 g                               |            |
|   |            |                |                         |                            | 1.8 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。<br>※ 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。<br>※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。<br>※ 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。<br>※ ★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       |



## 入学・進級おめでとうございます



### ごはん



かながわけん産のこめを使用しています。食物繊維が

豊富なむぎい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。

### 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。

### パン

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

胚芽パン・ぶどうパンなどができます。

## 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、さまざま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。

### めん



うどん・スパゲティ・ラーメンなどができます。

## ☆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。

○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

1年生の給食は、  
4月24日(水)から  
はじまります。



あゆむ回