



7月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市立飯山小学校

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	
2・月	シュガートースト		パン バター さとう		630 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.2 g
	サマーシチュー	ぶたにく レンズまめ おから	じゃがいも バター こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ トマト パセリ	24.6 g 2.5 g
	コーンサラダ	ハム	さとう あぶら	こまつな きゅうり とうもろこし たまねぎ	
	バナナ			バナナ	
3・火	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			27.0 g
	マーボー豆腐	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	20.5 g 2.4 g
	パンサンスー	ハム	あぶら はるさめ さとう ごま	にんじん こまつな もやし	
	パインアップル			パインアップル	
4・水	くろパン		パン		670 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.0 g
	かぼちゃのグラタン	とりにく いんげんまめ クリーム スキムミルク チーズ	あぶら バター こむぎこ	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム パセリ	24.6 g 2.4 g
	ABCマカロニスープ	ベーコン	マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな パセリ	
	あまなつみかん(かんづめ)			あまなつみかん	
◎5・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		609 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3 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	19.3 g
	みそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	こまつな たまねぎ	2.3 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	
6・金	? おたのしみ ?	あなご きんしたまご のり	こめ さとう ごま		638 kcal
		ぎゅうにゅう			24.2 g
			コロケ あぶら		21.1 g
		とうふ	そうめん	にんじん オクラ とうがん ほししいたけ ねぎ	2.0 g
				えだまめ 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 かたくりこ さとう	たまねぎ ねぎ ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが こまつな	614 kcal 26.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.8 g
	とうもろこし			とうもろこし	2.3 g
	あんにんフルーツ	あんにんどうふ		もも パインアップル みかん	
10・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		639 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.2 g
	さばのソースやき	さば	さとう	しょうが	24.5 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	2.3 g
	ごまあえ		ごま さとう	キャベツ もやし にんじん	
11・水	ロールパン		パン		626 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.3 g
	スパイシーチキン	とりにく			30.6 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 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		614 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.6 g
	なす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	20.3 g
	ごもくスープ	ぶたにく ハム	はるさめ あぶら	たけのこ にんじん こまつな ねぎ ほししいたけ しょうが	2.1 g
	オレンジ			オレンジ	

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	
★ 13 ・ 金	クファージュシー	ぶたにく こんぶ	こめ あぶら	にんじん	607 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.6 g
	かつおのごまだれ	かつお	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが にんにく	23.2 g
	もずくスープ	もずく とうふ ベーコン	あぶら	ねぎ	2.5 g
	にんじんシリシリ	ツナ	あぶら	にんじん	
◎ 17 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		631 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.1 g
	なつやさいかレー	とりにく スキムミルク いんげんまめ おから	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 にんにく しょうが	17.5 g 2.1 g
	きゅうりのかわりづけ		さとう ごま あぶら	きゅうり	
	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。
- ※ おたの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。
- ※ ◎は、地域でとれた野菜を使用する給食の日「パクパクあつぎさんデー」です。
- ※ ★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(中学生)	
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。
そいこ、毎日元気な生活を送るために、食生活で気をつけて
ほいことをまとめました。規則正しい生活とバランスのよ
い食事で体調を整え、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。
2学期に、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

● 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