



3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	
1・金	☆あたのしみ☆	あぶらあげ きんしたまごのり	こめ さとう あぶら	かんぴょう にんじん ほししいたけ なばな ごぼう	610 kcal
		ぎゅうにゅう			27.4 g
		きんめだい みそ	さとう		17.7 g
		とうふ わかめ とりにく		えのきたけ ねぎ ももゼリー	2.5 g
4・月	みそラーメン	ぶたにく みそ	ちゅうかめん あぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし とうもろこし ねぎ こまつな にら	679 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.6 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	にんじん たけのこ ほししいたけ	21.6 g
	パインアップルかん		はるさめ かたくりこ こむぎこ		3.6 g
				パインアップルかん	
5・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		637 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.2 g
	かつおのごまだれ	かつお おから	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが にんにく	18.5 g
	のっぺいじる	とりにく ちくわ	さといも かたくりこ あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	2.3 g
	もやしのあえもの	やきぶた	あぶら	もやし きゅうり	
6・水	せわりコッペパン		パン		685 kcal
	ぶどうジュース			ぶどうジュース	26.8 g
	だいのちりコンカーン	ぶたにく だいず レンズまめ	あぶら	にんにく たまねぎ トマト パセリ	20.2 g
	はくさいスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ はくさい こまつな	2.6 g
	こふきいも		じゃがいも	パセリ	
★7・木	ごはん		こめ		573 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.3 g
	すきやき	ぶたにく とうふ	さとう あぶら	にんじん しらたき ねぎ こまつな	17.0 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	えのきたけ	1.3 g
	りんご			ほうれんそう キャベツ りんご	
8・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		679 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	しょうが	24.9 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 こまつな ほししいたけ	2.5 g
	おひたし	かつおぶし		はくさい にんじん	
11・月	きなこあげパン	きなこ	パン あぶら さとう		659 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.1 g
	とりにくのスープに	とりにく		たまねぎ だいこん にんじん こまつな	29.4 g
	ポテトサラダ	ツナ	じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ とうもろこし きゅうり	2.0 g
	ミルメーク		ミルメーク	にんじん	
12・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		627 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.2 g
	さけのしおやき	さけ			17.1 g
	みそしる	みそ あぶらあげ	じゃがいも	たまねぎ こまつな	2.6 g
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし	あぶら	ブロッコリー	
13・水	ロールパン		パン		694 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.9 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	26.4 g
	やさいスープ	ウインナーソーセージ	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	2.9 g
	フルーツミックス			パインアップル もも みかん	
14・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		632 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.1 g
	さわらのマヨネーズやき	さわら みそ	マヨネーズ	たまねぎ パセリ	23.3 g
	かきたまじる	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 ほししいたけ	1.8 g
	ごまあえ		ごま さとう	キャベツ もやし 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	
15・金	カレーライス	ぶたにく スキムミルク おから	こめ むぎ じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく	670 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ あぶら	グリーンピース	22.7 g
	あおなとコーンのソテー	ベーコン	あぶら	とうもろこし こまつな	20.2 g
	オレンジ			オレンジ	1.9 g
18・月	ぞつぎょう・しんきゅう おめでとうきゅうしょく	ささげ	こめ ごま		649 kcal
		ぎゅうにゅう			25.3 g
		とりにく	かたくりこ あぶら		27.6 g
		なると とうふ わかめ		ほししいたけ ねぎ えのきたけ	2.5 g
		のり	あぶら	にんじん	
		シューアイス		ほうれんそう もやし	
				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。
- ※ 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。
- ※ 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>

「はい」が7~9個

金

すばらしい!

新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。

「はい」が4~6個

銀

あと一歩!

できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。

「はい」が1~3個

銅

がんばって!

まずはできそうなことから、がんばってみましょう。

「はい」が0個

残念...

自分のできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。

☆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