



4月分 学校給食予定献立表



平成31年度

厚木市立依知小学校

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				601 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							18.2 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	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			にんじん	こんにやく	さやいんげん			
○パクパクあつぎさんデー「にんじん・だいこん」を使用しています○													
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	にんにく	たまねぎ	にんじん	セロリー	619 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										27.0 g	
	ミモザサラダ	ハム	いりたまご		あぶら	さとう		キャベツ	きゅうり			18.8 g	
	バナナ							バナナ				1.9 g	
11・木	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										23.8 g	
	ホイコーロー	ぶたにく	みそ		あぶら	さとう		にんにく	しょうが	ねぎ	キャベツ	20.3 g	
	ちゅうかスープ	とりにく	なると					にんじん	たまねぎ	ほししいたけ		1.8 g	
	きよみオレンジ							もやし	しょうが	ねぎ	こまつな		
12・金	むぎいりごはん				こめ	むぎ					621 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										24.9 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	しょうが	たまねぎ	にんじん		17.3 g	
	もやしのあえもの	ハム			あぶら	さとう		ほししいたけ	こんにやく	さやいんげん		2.0 g	
	じゃこふりかけ	ちりめんじゃこ	かつおぶし		さとう	ごま		もやし	こまつな				
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	ピーマン	665 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										27.9 g	
	わかめスープ	とりにく	とうふ	わかめ	ごま	あぶら		ほししいたけ	ねぎ			23.0 g	
	パインアップル(かんづめ)							パインアップル				2.0 g	
	16・火	むぎいりごはん				こめ	むぎ					641 kcal	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう										25.0 g	
さばのみそに		さば	みそ		さとう			しょうが				23.8 g	
すましじる		かまぼこ	とうふ	わかめ				ほししいたけ				2.9 g	
うめふうみサラダ		かつおぶし			さとう	あぶら		だいこん	にんじん	きゅうり	キャベツ		
○パクパクあつぎさんデー「にんじん・しょうが」を使用しています○													
17・水	サンドパン				パン							675 kcal	
	のむヨーグルト	のむヨーグルト										24.0 g	
	コロッケ				コロッケ	あぶら						24.6 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	レンズまめ	だいず	ハム	あぶら	さとう		えだまめ	キャベツ	たまねぎ			
★18・木	ごはん				こめ							624 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										26.7 g	
	しせんでうふ	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	18.1 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	2.5 g	
	きよみオレンジ							オレンジ					
19・金	むぎいりごはん				こめ	むぎ					616 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										28.4 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		かたくりこ	あぶら	さとう	ごま	しょうが			18.9 g	
	みそしる	みそ						にんじん	たまねぎ	キャベツ		2.0 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				
23・火	ロールパン				パン							658 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										27.3 g	
	ハンバーグ	ハンバーグ										25.8 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	2.9 g	
	こふきいも				じゃがいも	バター		パセリ					
○パクパクあつぎさんデー「にんじん・じゃがいも・こまつな」を使用しています○													

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	むぎいりごはん		こめ むぎ		602 kcal
	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう			26.1 g
	さけのしおやき	さけ			19.6 g
	ぐだくさんみそしる	なまあげ みそ	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	2.6 g
	ごまあえ		ごま さとう	キャベツ にんじん もやし	
25 ・ 木	ピラフ	ベーコン	こめ あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	683 kcal
	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう			24.8 g
	とりのからあげ	とりにく	かたくりこ		27.0 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	2.5 g
	いちごゼリー			いちごゼリー	
○おたのしみきゅうしょく「にゅうがく・しんきゅうおめでとう!」○					
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			25.1 g
	たらのちゅうかいため	たら だいず	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 ほししいたけ ピーマン	16.9 g
	はるさめスープ	とりにく ハム	はるさめ かたくりこ	しょうが ねぎ こまつな	1.6 g
パイナップル			パイナップル		
27 ・ 土	ポークカレーライス	ぶたにく スkimミルク	こめ むぎ あぶら じゃがいも こめこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース	664 kcal
	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう			24.4 g
	やさいソテー	ハム	あぶら	キャベツ ピーマン	17.5 g
	きよみオレンジ			オレンジ	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。
- ※ 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。

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

にゅうがく しんきゅう 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ぜ

ごはんなど、おいしいごはんを炊いています。

ぎゆう にゆう 牛乳



ひ ひせいちゆう こ
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。

こっぺパン・しょくパン・くろパン

はいが
胚芽パン・ぶどうパンなどができます。

がく こうきゅう しょく ない まよう 学校給食の内容



おかず



にももの や もの む もの あ もの するもの
煮物・焼き物・蒸し物・揚げ物・汁物・

あ もの など きさまま ちようりほうほう 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 きょうどりようり 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 りようり
食材を使用した季節感のある料理を

とりいれています。

めん



うどん・スパゲティ・ラーメンなどができます。

ねんせい きゅうしょく
1年生の給食は、
がつ にち げつ
4月22日(月)から
はじまります。



原田節マスコットキャラクター
あゆむ回

☆給食費について☆

きゅうしょくひ 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 よくえいぎょうひ
○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 ざんだかぶさく 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