



10月分 学校給食予定献立表



令和5年度 厚木市北部学校給食センター Bコース

日・曜	献立名	主に体をつくるものになる		主にエネルギーのものになる		主に体の調子を整えるものになる		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂肪	ビタミン		
20・金	ごはん			米				768 kcal
	牛乳	牛乳						30.0 g
	いわしのかば焼き	いわし						25.8 g
	みそ汁	煮干し 油揚げ みそ						2.8 g
	豆と野菜の五目煮	鶏肉 大豆 昆布						
24・火	ゆでめん	牛乳						865 kcal
	五目うどん	豚肉 なたと 油揚げ わかめ						35.0 g
	こんにやくのおかか煮	鶏肉 ちくわ かつお節						27.1 g
	さつまいものパイ							3.2 g
	チャーハン	焼き豚 炒り卵						
25・水	牛乳	牛乳						739 kcal
	たらの中華炒め	たら						32.8 g
	ワタンスープ	鶏肉						24.2 g
	杏仁フルーツ	杏仁豆腐						3.1 g
	コッパン							
26・木	牛乳	牛乳						777 kcal
	ハーブチキン	鶏肉						34.5 g
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン 白花豆 スキムミルク クリーム						31.5 g
	野菜ソテー	ハム						3.2 g
	キャラメルクリーム							
27・金	さつまいもごはん	牛乳						763 kcal
	にしんのおろし煮	にしん						32.9 g
	鶏ごぼう汁	鶏肉 みそ 生揚げ						25.3 g
	変わりじょうゆ和え	油揚げ						3.3 g
	お月見ゼリー							
30・月	麦入りごはん			麦 米				767 kcal
	牛乳	牛乳						32.3 g
	ピビンバ丼の具	豚肉 みそ						19.9 g
	コーンしゅうまい(2こ)	コーンしゅうまい						2.7 g
	春雨スープ	ハム						
31・火	ごはん			米				780 kcal
	牛乳	牛乳						31.5 g
	肉じゃが	豚肉						19.6 g
	大豆と小魚の炒り煮	大豆 煮干し						1.5 g
	みかん							

栄養所要量の基準	
エネルギー	830 kcal
たんぱく質	27.0~41.5g
脂質	18.4~27.7g
食塩相当量	2.5g未満

- ※ 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。
- ※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。
- ※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。
- ※ 栄養価の算出は食品成分表(8訂)を使用しています。
- ※ ★印は、特定原材料7品目を除いた給食の日「もぐもぐセブソフデー」です。
- ※ ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。
- ※ ★印は、バクバクあつぎ産産です。太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。

～バクバクあつぎ産産デーについて～
令和5年9月から、食育のより一層の充実と地産地消の促進の観点から、実施回数を月3回から月5回程度に増やし、市立小・中学校で実施しています。

『世界食料デー』を知っていますか？

10月16日『世界食料デー』は、国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。世界では、全ての人々が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに関わらず、7億人以上の人が深刻な飢えや栄養不良で苦しんでいます。一方で、たくさんの食べ物を輸入している日本でも、毎年多くの食品ロスが発生しています。また、10月は『食品ロス削減月間』です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことをいいます。食品ロス削減月間や世界食料デーを機会に、一人ひとりが食品ロスを減らすためにできることを考えてみましょう。

- 給食費の口座振替日は、毎月末(末日が土日等の場合、翌営業日)です。
- 残高不足になると、引き落としができません。給食口座の残高を毎月ご確認ください。
- 令和5年度口座振替の振替日
5/31・6/30・7/31・8/31・10/2・10/31・11/30・1/4・1/31・2/29・4/1
- 給食を停止する場合…病气やケガ等で連続して6日以上学校を休む場合は給食費を減額することができます。『学校給食申込変更届出書』(学校、市HPで入手可)に停止期間等をご記入の上、提出してください。
- なお、食材の停止に平日中4日が必要となりますので、停止が決まりましたら速やかに手続きを行ってください。

