



# 3月分 学校給食予定献立表



令和4年度 厚木市北部学校給食センター Aコース

日・曜	献立名	主に体をつくる もとなる		主にエネルギーの もとなる	主に体の調子を整える もとなる	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	
☆ 1 ・ 水	ごはん			米		796 kcal
	牛乳			牛乳		39.7 g
	鶏肉の塩こうじ唐揚げ(2こ)			鶏肉	かたくり粉 油	24.8 g
	豚ごぼう汁			豚肉 みそ 生揚げ		3.1 g
☆ 2 ・ 木	ひじきの煮物			ひじき さつま揚げ	油 砂糖	
	ごはん			米		813 kcal
	牛乳			牛乳		31.0 g
	ずき焼き風煮			牛肉 豆腐	砂糖 じゃがいも	27.4 g
☆ 3 ・ 金	大豆と小魚の炒り煮			大豆 煮干し	かたくり粉 油 ごま 砂糖	1.8 g
	味付けのり			のり		
	ちらしずし(小袋さざみり)			高野豆腐 油揚げ 錦糸卵 のり	米 砂糖	711 kcal
	牛乳			牛乳		31.1 g
★ 6 ・ 月	さわらの西京焼き			さわら みそ		20.1 g
	ずまし汁			豆腐 わかめ		3.4 g
	おひたし			かつお節		
	ひな祭りデザート				ひな祭りデザート	
7 ・ 火	ごはん			米		755 kcal
	牛乳			牛乳		37.4 g
	まぐろのケチャップ和え			まぐろ	かたくり粉 油 砂糖	22.4 g
	きつね汁			豚肉 なたと 油揚げ		2.3 g
9 ・ 木	フロッキーのおかか和え			かつお節	油	
	ブリオッシュ				パン	862 kcal
	牛乳			牛乳		34.8 g
	スパイシーチキン			鶏肉		41.3 g
10 ・ 金	ABCマカロニスープ			ベーコン	マカロニ	3.9 g
	コーンポテト				バター じゃがいも	
	ごはん			米		727 kcal
	牛乳			牛乳		36.8 g
13 ・ 月	鮭の照り焼き			鮭	砂糖 かたくり粉	19.4 g
	豚汁			豚肉 みそ 豆腐	油 じゃがいも	2.5 g
	ごま和え				砂糖 ごま	
	麦入りごはん			米 麦		808 kcal
14 ・ 火	牛乳			牛乳		32.1 g
	ポークカレー			豚肉 スキムミルク	油 じゃがいも 小麦粉 バター	20.1 g
	ビーンズサラダ			ハム 大豆 いんげん豆	油 砂糖	2.6 g
	清見オレンジ				オレンジ	
15 ・ 水	ごはん			米		818 kcal
	牛乳			牛乳		38.2 g
	かつおと高野豆腐のみそがらめ			かつお 高野豆腐 みそ	かたくり粉 油 砂糖	29.2 g
	かきたま汁			鶏肉 豆腐 たまご	かたくり粉	2.9 g
16 ・ 木	変わりじょうゆ和え				砂糖	
	スパゲティ				スパゲティ 油	737 kcal
	牛乳			牛乳		30.8 g
	ミートソース			ベーコン 豚肉	油 砂糖 小麦粉	23.8 g
17 ・ 金	ハニーサラダ			ハム	砂糖 はちみつ 油	1.9 g
	手作り豆腐ドーナツ			豆腐	油 小麦粉 砂糖	
	ごはん			米		834 kcal
	牛乳			牛乳		34.1 g
18 ・ 土	ジャージャー豆腐			豚肉 みそ 生揚げ	油 砂糖 かたくり粉	28.3 g
	春雨スープ			ハム	春雨 かたくり粉	3.1 g
	手作り揚げぎょうざ			豚肉	油 かたくり粉 ぎょうざの皮	
	米粉ロールパン				パン	857 kcal
19 ・ 日	飲むヨーグルト					39.1 g
	クリームチーズシュー			鶏肉 スキムミルク クリーム	バター 小麦粉 油	30.7 g
	ハンバーグ			ハンバーグ	砂糖	3.9 g
	青菜とハムのソテー			ハム	油	

日・曜	献立名	主に体をつくる もとなる		主にエネルギーの もとなる	主に体の調子を整える もとなる	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	
17 ・ 金	ごはん			米		763 kcal
	牛乳			牛乳		32.2 g
	さばのみそ煮			さば みそ	砂糖	28.3 g
	沢煮わん			豚肉 油揚げ		2.9 g
18 ・ 土	磯香和え			のり	かつお節	
					油	

※ 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「もぐもぐセブンオフデー」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、バクバクあつぎ産デーズです。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。

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

## 行事食：ひな祭り

3月3日はひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。桃の花やひな人形を飾り、ちらしずしや貝の潮汁などを食べてお祝いをします。給食でも3日にひな祭りにちなんだ献立を提供します。



## 【外食の上手な食べ方】

外食では肉類や揚げ物が多く、野菜が少ないことが多いです。また、塩分が高い傾向にあります。偏った食事にならないよう以下のことを気にかけてみましょう。



**ポイント①**  
チャーハンやスパゲティ、丼ものなどの一品料理ではなく、定食のような多くの種類の食品を使ったものを選ぶようにしましょう。

**ポイント②**  
セットにできる時はサラダやスープなどで野菜をとるようにしましょう。

**ポイント③**  
たれやドレッシングを調整できるときは、少しずつかけるか、つけて食べるようにしましょう。

**ポイント④**  
お店によってはご飯の量を調整出来たり、栄養成分表示を見れるところもあります。確認してみましょう。

○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4年度口座振替の振替日  
 5/31・6/30・8/1・8/31・9/30・10/31・11/30・1/4・1/31・2/28・3/31  
 ○給食を停止する場合…病気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。

