



# 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 Bコース

日・曜	献立名	主に体をつくる もとになる		主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる	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	
☆1・水	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	たんぱく しらすき ねぎ	27.4 g
	大豆と小魚の炒り煮 味付けのり	大豆 煮干し のり		かたくり粉 油 ごま 砂糖		1.8 g
☆2・木	ちらしずし(小袋さぎみのり)	高野豆腐 油揚げ 錦糸卵 のり		米 砂糖	たんぱく 干しいたけ かんぴょう 菜の花	711 kcal
	牛乳	牛乳				31.1 g
	さわらの西京焼き	さわら みそ				20.1 g
	すまし汁 おひたし ひな祭りデザート	豆腐 わかめ かつお節			たんぱく えのきたけ ねぎ はくさい こまつな	3.4 g
☆3・金	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 ひじきの煮物	豚肉 みそ 生揚げ ひじき さつま揚げ			ごぼう たんぱく えのきたけ ねぎ こまつな たんぱく さやいんげん	3.1 g
6・月	麦入りごはん			米 麦		808 kcal
	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	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	20.1 g
	ピーンズサラダ 清見オレンジ	ハム 大豆 いんげん豆		油 砂糖	にんじん きゅうり 枝豆 オレンジ	2.6 g
★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	しょうが にんにく	22.4 g
	きつね汁 ブロッコリーのおかか和え	豚肉 なたし 油揚げ かつお節		油	にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな ブロッコリー	2.3 g
9・木	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			にんにく	41.3 g
	ABCマカロニスープ コーンポテト	ベーコン		マカロニ バター じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ とうもろこし パセリ	3.9 g
10・金	ごはん			米		727 kcal
	牛乳	牛乳				36.8 g
	鮭の照り焼き 豚汁	鮭 豚肉 みそ 豆腐		砂糖 かたくり粉 油 じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	19.4 g 2.5 g
	ごま和え			砂糖 ごま	もやし キャベツ にんじん	
13・月	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 かきたま汁	かつお 高野豆腐 みそ 鶏肉 豆腐 たまご		かたくり粉 油 砂糖 かたくり粉		29.2 g 2.9 g
	変わりじょうゆ和え	油揚げ		砂糖	にんじん ねぎ もやし こまつな しょうが にんにく ねぎ	
14・火	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	にんにく たまねぎ セロリー にんじん しめじ パセリ	23.8 g
	ハニースラダ 手作り豆腐ドーナツ	ハム 豆腐		砂糖 はちみつ 油 油 小麦粉 砂糖	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ	1.9 g
15・水	ごはん			米		834 kcal
	牛乳	牛乳				34.1 g
	ジャージャン豆腐	豚肉 みそ 生揚げ		油 砂糖 かたくり粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	28.3 g
	春雨スープ	ハム		春雨 かたくり粉	にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ チンゲン菜	3.1 g
16・木	手作り揚げぎょうざ 米粉ロールパン	豚肉 パン		油 かたくり粉 ぎょうざの皮 パン	キャベツ にんにく しょうが にはら ねぎ	857 kcal
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				39.1 g
	クレーミーピーンズシチュー	鶏肉 スキムミルク クリーム いんげん豆		バター 小麦粉 油	たまねぎ マッシュルーム パセリ	30.7 g
	ハンバーグ 青菜とハムのソテー	ハンバーグ ハム		砂糖 油		3.9 g

日・曜	献立名	主に体をつくる もとになる		主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる	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	
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	しょうが	28.3 g
	沢煮わん	豚肉 油揚げ			ごぼう にんじん だいこん たまねぎ 干しいたけ	2.9 g
	磯香和え	のり かつお節		油	もやし ほうれん草	

- ※ 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、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2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、野菜が少ないということが多です。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びましょう。

### 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。

