



# 4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	
☆ 12 ・ 水	ごはん			米		705 kcal
	牛乳	牛乳				29.5 g
	ホイコーロー	豚肉 みそ		油 砂糖 かつくり粉	にんにく しょうが ねぎ キャベツ ピーマン	18.2 g
	ワンダンスープ	鶏肉 なた		ワンタンの皮	にんにく 干しいたけ しょうが もやし <b>ごまつな</b>	2.0 g
☆ 13 ・ 木	清見オレンジ				オレンジ	
	ロールパン			パン		767 kcal
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				29.7 g
	タラボーション・小袋タルタルソース	タラボーション		油 タルタルソース		27.4 g
★ 14 ・ 金	カントリースープ	ベーコン 鶏肉		じゃがいも	たまねぎ セロリー <b>ごまつな</b>	3.0 g
	ポイルキャベツ			油	キャベツ	
	ごはん			米		704 kcal
	牛乳	牛乳				32.7 g
17 ・ 月	さわらの西京焼き	さわら みそ				19.7 g
	沢煮わん	豚肉 油揚げ			しょうが にんにく たまねぎ セロリー <b>ごまつな</b>	2.9 g
	ひじきと大豆の煮物	ひじき ちくわ 大豆		油 砂糖	にんにく こんにゃく	
	ごはん			米		852 kcal
18 ・ 火	牛乳	牛乳				34.8 g
	マーボー豆腐	豚肉 みそ 大豆 豆腐 高野豆腐		油 砂糖 かつくり粉	にんにく しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ には	30.3 g
	春巻き			油		2.9 g
	パンサンスー	ハム		春雨 油 砂糖 ごま	にんにく もやし きゅうり	
19 ・ 水	ハードめん			めん		856 kcal
	牛乳	牛乳				37.9 g
	ミートソース	豚肉 大豆		油 砂糖 小麦粉	にんにく たまねぎ セロリー にんにく しめじ バセリ	28.0 g
	焼きウインナー	ウインナーソーセージ				3.0 g
20 ・ 木	ハニーサラダ	ハム		砂糖 はちみつ 油	キャベツ にんにく とうもろこし たまねぎ	
	麦入りごはん			麦 米		812 kcal
	牛乳	牛乳				35.9 g
	中華丼の具	豚肉 なた うずら卵		油 かつくり粉	しょうが にんにく たまねぎ にんにく ほうきい ちんげん菜	23.0 g
21 ・ 金	わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ		油	しょうが ねぎ	3.1 g
	コーンしゅうまい(2こ)	コーンしゅうまい				
	ピラフ	ウインナーソーセージ		麦 米 バター	たまねぎ にんにく とうもろこし グリーンピース	819 kcal
	牛乳	牛乳				30.2 g
22 ・ 土	鶏肉のから揚げ(2こ)	鶏肉		かつくり粉 油		33.2 g
	春キャベツのスープ	ベーコン 豚肉		油	にんにく にんにく たまねぎ キャベツ	2.7 g
	ごふきいも			じゃがいも 油		
	いちごゼリー				いちごゼリー	
23 ・ 日	ごはん			米		771 kcal
	牛乳	牛乳				31.1 g
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖	しょうが	28.3 g
	和風汁	油揚げ			にんにく だいこん 干しいたけ ねぎ <b>ごまつな</b>	3.2 g
24 ・ 月	茎わかめのきんぴら	豚肉 さつま揚げ 茎わかめ		油 砂糖	こんにゃく にんにく	
	ごはん			米		743 kcal
	牛乳	牛乳				31.5 g
	じゃがいもそぼろ煮	豚肉 生揚げ		油 じゃがいも 砂糖 かつくり粉	しょうが たまねぎ にんにく 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	20.1 g
25 ・ 火	のり酢和え	ツナ のり			もやし こまつな	2.0 g
	手作りじゃこふりかけ	煮干し ちりめんじゃこ		砂糖 ごま		
	ホットラーメン			めん		891 kcal
	牛乳	牛乳				34.2 g
26 ・ 水	あんかけ焼きそば	豚肉		油 かつくり粉	たまねぎ にんにく 干しいたけ キャベツ もやし <b>ごまつな</b>	27.1 g
	ひじきとツナの中華サラダ	ツナ ひじき		ごま 砂糖 油	キャベツ にんにく とうもろこし	3.0 g
	さつまいものパイ			さつまいものパイ 油		
	麦入りごはん			麦 米		800 kcal
27 ・ 木	牛乳	牛乳				32.0 g
	ポークカレー	豚肉 スキムミルク		油 じゃがいも 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんにく	19.1 g
	ピーズサラダ	ハム 大豆 いんげん豆		油 砂糖	にんにく きゅうり 枝豆	2.6 g
	オレンジ				オレンジ	

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	
27 ・ 木	ふたごパン			パン		704 kcal
	牛乳	牛乳				37.8 g
	魚の香草焼き	メルルーサ		マヨネーズ(卵なし) パン粉 油		26.1 g
	レンズ豆のミネストローネ	豚肉 レンズ豆		油 砂糖	にんにく たまねぎ にんにく セロリー トマト バセリ	3.2 g
28 ・ 金	青菜とハムのソテー	ハム		油	キャベツ こまつな	
	いちごジャム			いちごジャム		
	ごはん			米		727 kcal
	牛乳	牛乳				34.0 g
29 ・ 土	豚肉のしょうが焼き	豚肉		油 砂糖 かつくり粉	にんにく しょうが たまねぎ	23.4 g
	みそ汁	煮干し 生揚げ みそ			にんにく キャベツ	2.9 g
	もやしの和え物	ハム		油 砂糖 ごま	もやし こまつな	

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「もぐもぐセブンオプデー」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。

## ご入学・ご進級おめでとうございます。

学校給食は、生徒の心身の健全な発達と、食事に関する正しい理解と習慣を養うことを目的として、安心・安全な給食を提供しています。

- ★調理については、食中毒予防に万全を期するために、加熱調理を原則としています。加熱したものは、中心温度を測定し、十分に熱が通っていることを確認しています。
- ★加工品については、産地や製造工程、加工地などを確認し、物資選定委員会にて選定されています。※物資選定委員会：毎月1回翌月分に使用する給食物資の選定を行う会議で、保護者の代表の他、学校からは校長の代表・給食担当の代表が委員として出席します。

《献立の内容》  
 Bコース：狛野 南毛利 睦合東 玉川 森の里 依知 中学校  
 主食：月 ご飯  
           火 めんまたは ご飯  
           水 ご飯  
           木 パンまたは ご飯  
           金 ご飯  
 飲み物：基本的に牛乳です。



### 《学校給食摂取基準》

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
							A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
830	27.0~41.5	18.4~27.7	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0以上

給食は栄養士が中学生の皆さんに必要な栄養が取れるように献立を立てています。成長期では、特に「鉄分」や「カルシウム」など不足しやすい栄養素もあります。それらを給食で取れるように、そしておいしく、栄養バランスの良い給食を心がけて作っています。残さず食べて元気な体をつくりましょう。

○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。

