



5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 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	ビタミン		
1 月	ごはん		米					739 kcal
	牛乳	牛乳						30.2 g
	和風おろしハンバーグ	ハンバーグ	砂糖	かり粉		だいこん		21.2 g
	五目スープ	鶏肉	なた	春雨		にんじん	えのきたけ	しょうが
	こんにやくと野菜のごま煮	豚肉	油	砂糖	ごま	にんじん	干しいたけ	たけのこ
☆ 2 火	たけのこごはん	鶏肉	油揚げ					720 kcal
	牛乳	牛乳						32.3 g
	かつおの竜田揚げ	かつお	竜田揚げ					20.7 g
	すまし汁	豆腐	わかめ					2.9 g
	麦わりじょうゆ和え	ちくわ		砂糖			にんじん	えのきたけ
★ 8 月	麦入りごはん		米					737 kcal
	牛乳	牛乳						31.7 g
	豚丼の具	豚肉	かたくり粉					20.3 g
	具だくさんみそ汁	煮干し	みそ	油揚げ				2.7 g
	おひたし	かつお節						キャベツ
9 火	割割りコッペパン		パン					742 kcal
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト					30.1 g
	ツナサンドの具	ツナ		じゃがいも	マヨネーズ(卵なし)			25.3 g
	オムレツマトソース	プレーンオムレツ						3.5 g
	ABCマカロニスープ	鶏肉		マカロニ				たまねぎ
10 水	ごはん		米					827 kcal
	牛乳	牛乳						38.2 g
	炒り豆腐	豚肉	豆腐					23.1 g
	きんぴら入りつくね	きんぴら	入りつくね					2.1 g
	かつお和え	かまぼこ	かつお節					キャベツ
11 木	キンパ風混ぜ寿司	豚肉		米	油	砂糖	ごま	743 kcal
	牛乳	牛乳						34.9 g
	ヤンチョムチキ(2こ)	鶏肉		なた				29.7 g
	わかめスープ	鶏肉	なた	豆腐	わかめ			3.0 g
	小袋韓国のみ	のり						
12 金	ゆでめん		めん					847 kcal
	牛乳	牛乳						39.0 g
	カレーうどん	豚肉		砂糖	かたくり粉			26.2 g
	ちくわの磯辺揚げ(2こ)	ちくわ	青のり					3.5 g
	こんにやくのおかか煮	鶏肉	かつお節					にんじん
15 月	ごはん		米					747 kcal
	牛乳	牛乳						34.2 g
	かつおと高野豆腐のごまだれ	かつお	高野豆腐					20.5 g
	みそ汁	煮干し	みそ	わかめ				2.8 g
	磯香和え	のり	かつお節					油
☆ 16 火	ココア揚げパン		パン		油	砂糖		768 kcal
	牛乳	牛乳						28.2 g
	鶏肉のスープ煮	鶏肉						37.5 g
	ごぼうサラダ	ハム		マヨネーズ(卵なし)				2.7 g
	ごはん		米					784 kcal
17 水	牛乳	牛乳						29.5 g
	チンジャオロースー	豚肉		油	砂糖	かたくり粉		21.9 g
	ぎょうざ(2こ)	ぎょうざ						2.5 g
	中華風コーンスープ	ペーコン	たまご					かたくり粉
	麦入りごはん		米					800 kcal
18 木	牛乳	牛乳						30.8 g
	ハヤシライス	豚肉	クリーム					19.6 g
	ビーンズサラダ	ハム	大豆	いんげん豆				2.7 g
	ヨーグルト	ヨーグルト						
	ごはん		米					707 kcal
19 金	牛乳	牛乳						35.1 g
	魚のみそマヨネーズ焼き	ます	みそ					22.3 g
	沢煮わん	豚肉	油揚げ					2.6 g
	ブロックりのおかか和え	かつお節						ブロックり
	ごはん		米					795 kcal
22 月	牛乳	牛乳						33.6 g
	肉じゃが	豚肉		油	じゃがいも	砂糖		21.7 g
	大豆とじゃこの炒り煮	大豆	ちりめんじゃこ					2.2 g
	切干大根のサラダ	ハム			砂糖	油		
	黒コッペパン		パン					770 kcal
23 火	牛乳	牛乳						33.3 g
	ラザニア	豚肉	クリーム	チーズ				27.2 g
	野菜スープ	鶏肉						3.9 g
	パンアップル(缶詰)							パンアップル

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	ビタミン		
24 水	ごはん		米					759 kcal
	牛乳	牛乳						34.2 g
	さばのごま衣焼き	さば		ごま				29.0 g
	かきたま汁	鶏肉	豆腐	卵				2.5 g
	もやしのとれ物	ハム						にんじん
☆ 25 木	麦入りごはん		米					798 kcal
	牛乳	牛乳						30.2 g
	野菜カレー	豚肉		油	じゃがいも	小麦粉		19.4 g
	さきみかづ	さきみかづ						2.9 g
	フレッチャサラダ		砂糖	油				キャベツ
26 金	ホットラーメン		めん					787 kcal
	牛乳	牛乳						31.9 g
	タンメン	豚肉	かまぼこ					22.4 g
	ショウロンボウ(2こ)	ショウロンボウ						2.9 g
	冷凍みかん							みかん
29 月	ごはん		米					748 kcal
	牛乳	牛乳						32.0 g
	四川豆腐	豚肉	みそ	豆腐				20.8 g
	パンサンデー	ハム		春雨	油	砂糖	ごま	2.2 g
	オレンジ							オレンジ
30 火	ごはん		米					701 kcal
	牛乳	牛乳						26.5 g
	あじフライ	あじフライ						19.3 g
	けんちん汁	豆腐						2.0 g
	ごま和え							砂糖
31 水	麦入りごはん		米					785 kcal
	牛乳	牛乳						30.0 g
	豚キムチ丼の具	豚肉	みそ					23.8 g
	豆腐しゅうまい(2こ)	豆腐	しゅうまい					2.6 g
	春雨スープ	春雨						春雨

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、バクバクあつき産産物デーです。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。

元気の基本! 早寝・早起・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる	イライラしにくくなる	運動能力アップ	便秘を予防する	生活リズムが整う
-------------	------------	---------	---------	----------

朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしすぎるのはやめましょう。

○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。

