



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 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	ビタミン	ビタミン		
1 ・ 月	キンパ風混ぜ寿司	豚肉	米	油	砂糖	ごま	にんじん たくあん	743 kcal	
	牛乳	牛乳						34.9 g	
	ヤンニョムチキン(2こ)	鶏肉		かたくり粉	油	砂糖	にんにく しょうが	29.7 g	
	わかめスープ	鶏肉	なると 豆腐	わかめ			しょうが ねぎ	3.0 g	
	小袋韓国のみ	のり							
2 ・ 火	ごはん		米					827 kcal	
	牛乳	牛乳						38.2 g	
	炒り豆腐	豚肉	豆腐	油	じゃがいも	砂糖	たまねぎ にんじん グリンピース	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	かつお節					キャベツ こまつな		
8 ・ 月	河内ぼんかん						河内ぼんかん		
	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	かたくり粉		だいこん	21.2 g	
	五目スープ	鶏肉	なると		春雨		にんじん えのきたけ しょうが ねぎ こまつな	2.7 g	
9 ・ 火	こんにゃくと野菜のごま煮	豚肉		油	砂糖	ごま	にんじん 干しいたけ たけのこ こんにゃく さやいんげん		
	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		にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ こまつな	26.2 g	
	ちくわの磯辺揚げ(2こ)	ちくわ 青のり		小麦粉	油			3.5 g	
☆ 10 ・ 水	こんにゃくのおかか煮	鶏肉	かつお節		油	砂糖	にんじん こんにゃく		
	たけのこごはん	鶏肉	油揚げ		米		たけのこ	720 kcal	
	牛乳	牛乳						32.3 g	
	かつおの竜田揚げ	かつおの竜田揚げ		油			にんじん えのきたけ ねぎ	20.7 g	
	すまし汁	豆腐	わかめ				にんじん えのきたけ しょうが もやし こまつな しょうが	2.9 g	
11 ・ 木	変わりじょうゆ和え	ちくわ		砂糖			もやし こまつな しょうが にんにく ねぎ		
	粕もち		粕もち						
	昔割りコッペパン		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)		たまねぎ パセリ	25.3 g	
★ 12 ・ 金	オムレツマトソース	プレーンオムレツ		油	砂糖		にんにく たまねぎ	3.5 g	
	ABCマカロニスープ	鶏肉		マカロニ			たまねぎ にんじん セロリー キャベツ		
	麦入りごはん		米	麦				737 kcal	
	牛乳	牛乳						31.7 g	
	豚井の具	豚肉	かたくり粉		油	砂糖	しょうが にんにく たまねぎ きんぴら	20.3 g	
15 ・ 月	みだくさんみそ汁	煮干し みそ	油揚げ		じゃがいも		ごぼう にんじん ねぎ こまつな	2.7 g	
	おひたし	かつお節					キャベツ もやし		
	ごはん		米					707 kcal	
	牛乳	牛乳						35.1 g	
	魚のみそマヨネーズ焼き	ます みそ		マヨネーズ(卵なし)				22.3 g	
16 ・ 火	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 こまつな	2.6 g	
	ブロックりのおかか和え	かつお節		油			ブロックり		
	ごはん		米					784 kcal	
	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	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ビーマン	21.9 g	
17 ・ 水	ぎょうざ(2こ)	ぎょうざ						2.5 g	
	中華風コーンスープ	ベーコン	たまご		かたくり粉		たまねぎ とうもろこし		
	麦入りごはん		米	麦				800 kcal	
	牛乳	牛乳						30.8 g	
	ハヤシライス	豚肉	クリーム		油	砂糖	小麦粉	19.6 g	
☆ 18 ・ 木	ピーンズサラダ	ハム	大豆	いんげん豆		油	砂糖	にんじん きゅうり 枝豆 たまねぎ	2.7 g
	ヨーグルト	ヨーグルト							
	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					にんじん だいこん たまねぎ こまつな	37.5 g	
19 ・ 金	ごぼうサラダ	ハム		マヨネーズ(卵なし)			ごぼう にんじん とうもろこし	2.7 g	
	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		かたくり粉	油	砂糖	ごま	20.5 g	
	みそ汁	煮干し みそ わかめ		じゃがいも			たまねぎ	2.8 g	
22 ・ 月	暖香和え	のり	かつお節		油		もやし こまつな		
	麦入りごはん		米	麦				785 kcal	
	牛乳	牛乳						30.0 g	
	豚キムチ拌の具	豚肉	みそ		油	砂糖	ごま かたくり粉	23.8 g	
	豆腐しゅうまい(2こ)	豆腐しゅうまい					にんにく しょうが にんじん じゃがいも 白あん玉子 もやし キャベツ	2.6 g	
春雨スープ	鶏肉		春雨	かたくり粉			干しいたけ しょうが ねぎ チンジャオ		

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	ビタミン	ビタミン	
23 ・ 火	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		油		にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら	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	
24 ・ 水	ごはん		米					795 kcal
	牛乳	牛乳						33.6 g
	肉じゃが	豚肉		油	じゃがいも	砂糖	たまねぎ にんじん しらす きんぴら	21.7 g
	大豆とじゃこの炒り煮	大豆	もりめんじゃこ		かたくり粉	油	ごま 砂糖	2.2 g
	切干大根のサラダ	ハム		砂糖	油		にんじん 切干大根 こまつな	
25 ・ 木	黒コッペパン		パン					770 kcal
	牛乳	牛乳						33.3 g
	ラザニア	豚肉	クリーム	チーズ	油	ワンタンの皮	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	27.2 g
	野菜スープ	鶏肉					にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	3.9 g
	パインアップル(缶詰)						パインアップル	
☆ 26 ・ 金	麦入りごはん		米	麦				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	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	19.4 g
	ささみカツ	ささみカツ			油	スチームミルク		2.9 g
	フレンチサラダ			砂糖	油		キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ	
31 ・ 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	かたくり粉		にんじん ねぎ	2.5 g
	もやしの和え物	ハム		油	砂糖		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。

元気の基本! 早寝・早起き・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、夜更かしをしたりす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。

