



# 3月分 学校給食予定献立表



厚木市北部学校給食センター Aコース

日・曜	献立名	主に体をつくるものになる		主にエネルギーのものになる		主に体の調子を整えるものになる		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		
★ 1・ 金	ホットラーメン	牛乳		めん				851 kcal
	牛乳	牛乳						38.8 g
	ジャージャーめん	豚肉 みそ		油 砂糖	かたくり粉	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	にんじん 干しいたげ こまつな	25.7 g
	ぎょうざ(2こ)	ぎょうざ						2.7 g
★ 4・ 月	パンパンジーサラダ	鶏肉		油 ごま 砂糖		しょうが キャベツ きゅうり もやし	にんじん にんにく ねぎ	
	ちらし寿司(小袋ぎざみのり)	高野豆腐 油揚げ 鶏糸卵 のり		米 砂糖		にんじん 干しいたげ かんひょう 菜の花		702 kcal
	牛乳	牛乳						29.8 g
	鶏肉のねぎ塩こうじ焼き	鶏肉				ねぎ		20.6 g
★ 5・ 火	すまし汁	豆腐				にんじん えのきたけ ねぎ	ほうれん草	2.8 g
	ひな祭りデザート			ひな祭りデザート				
	ごまきなこトースト	きなこ		パン ごま 砂糖	バター			792 kcal
	牛乳	牛乳						32.2 g
★ 6・ 水	ポトフ	豚肉 ウィンナーソーセージ		じゃがいも		にんじん たまねぎ だいこん	セロリー さやいんげん	32.4 g
	ペーネのトマトソース	ペーネ レンズ豆		油 砂糖	マカロニ	にんにく たまねぎ エリンギ		3.2 g
	ごはん			米				715 kcal
	牛乳	牛乳						37.2 g
★ 7・ 木	さわらの西京焼き	さわら みそ						21.9 g
	かきたま汁	鶏肉 豆腐 たまご		かたくり粉		にんじん ねぎ		2.3 g
	わかめと豚肉のバターしょうゆ炒め	鶏肉 わかめ		油	バター	たまねぎ にんじん しめじ にんにく	こまつな	
	ごはん			米				774 kcal
★ 8・ 金	牛乳	牛乳						32.2 g
	肉じゃが	豚肉		油 砂糖	じゃがいも	たまねぎ にんじん しらたき	さやいんげん	20.0 g
	大豆とじゃこの炒り煮	大豆 ちりめんじゃこ		かたくり粉 油	ごま 砂糖			1.8 g
	でこぼん					でこぼん		
★ 11・ 月	ごはん			米				713 kcal
	牛乳	牛乳						26.3 g
	みそかつ	ひれかつ みそ		油 砂糖	かたくり粉	にんにく		18.4 g
	けんちん汁	豆腐		じゃがいも		ごぼう にんじん だいこん ねぎ	干しいたげ こんにゃく こまつな	2.7 g
★ 13・ 水	キャベツとわかめのからし和え	わかめ		砂糖		キャベツ にんじん		
	麦入りごはん			米 麦				796 kcal
	牛乳	牛乳						27.7 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
★ 14・ 木	ツナ炒め	ツナ		油		とうもろこし こまつな	レモンゼリー みかん	2.2 g
	ゼリー入りフルーツミックス					レモンゼリー みかん	パインアップル	
	ごはん			米				720 kcal
	牛乳	牛乳						30.0 g
★ 15・ 金	まぐろとじゃがいものケチャップ和え	まぐろ		かたくり粉 油 砂糖	じゃがいも	しょうが にんにく		20.5 g
	みそ汁	煮干し 生揚げ みそ				だいこん ねぎ こまつな		2.6 g
	もやしの和え物	ハム		油 砂糖	ごま	もやし きゅうり		
	レーズンクッパン			パン				779 kcal
★ 15・ 金	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト						29.9 g
	ハニーマスタードチキン	鶏肉		はちみつ	マヨネーズ(卵なし)			22.3 g
	ABCマカロニスープ	豚肉		マカロニ		たまねぎ にんじん セロリー	キャベツ こまつな	2.8 g
	こふきいも			じゃがいも	バター	パセリ		
★ 15・ 金	ごはん			米				719 kcal
	牛乳	牛乳						28.2 g
	鶏肉のねぎ塩こうじ焼き	豆腐 鶏肉 たまご ひじき		油 砂糖	かたくり粉	にんじん ねぎ		20.0 g
	沢庵わん	豚肉 油揚げ				ごぼう にんじん だいこん	たまねぎ 干しいたげ こまつな	2.1 g
★ 15・ 金	金時豆の含め煮	いんげん豆		砂糖				
	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、パックあつぎ産産です。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。



## 「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



### 共食の効果



#### 共食をすることと関係していること

**規則正しい食生活**

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない

**生活リズム**

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い

**健康な食生活**

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている

**自分が健康だと感じている**

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い



## こんな「こ食」をしていませんか？

近年、一人で食べる「孤食」のほか、さまざまな「こ食」が問題となっています。これらは、栄養バランスや食嗜好の偏り、食事のマナーが身に付きにくいなど、食に関する問題点を増加させる要因となります。



<p><b>個食</b> 同じ食卓で食べている物がそれぞれ違う</p> 	<p><b>子食</b> 子どもだけで食べる</p> 	<p><b>固食</b> 同じ物ばかり食べる</p> 
<p><b>小食</b> 必要以上に食事を制限すること</p> 	<p><b>濃食</b> 濃い味つけの物ばかり食べる</p> 	<p><b>粉食</b> パンや麺類など、粉から作られた物ばかり食べる</p> 

※1 農林水産省「『食育』ってどんないいことがあるの?~エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと~統合版(令和10年10月)」  
 ※2 厚生労働省「保育所における食事の提供ガイドライン(平成24年3月)」

★給食用牛乳パックのリサイクルについて(令和6年度から)★  
 令和5年5月に新型コロナウイルス感染症の法律上の位置付けが5類相当になったことを受け、令和2年度以前に行っていた給食用牛乳パックのリサイクルを令和6年4月から再開いたします。

○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。

