



4月分 学校給食予定献立表



令和6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		
10・水	ごはん			米				838 kcal
	牛乳	牛乳						36.3 g
	マーボー豆腐	豚肉 みそ 大豆 豆腐		油 砂糖	かたくり粉	しょうが にんにく にんじん にら	干しいたけ たけのこ ねぎ	28.0 g
	ぎょうざ(2こ)	ぎょうざ						2.6 g
	ハンサンスー	ハム		油 砂糖	ごま 春雨	にんじん もやし きゅうり		
☆12・金	ごはん			米				704 kcal
	牛乳	牛乳						32.6 g
	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				ごぼう にんじん だいこん たまねぎ	干しいたけ こまつな	2.9 g
	ひじきと大豆の煮物	大豆 ちくわ ひじき		油 砂糖		にんじん こんにゃく		
15・月	麦入りごはん			麦 米				821 kcal
	牛乳	牛乳						30.5 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	にんじん	23.8 g
	豆腐ナゲット(2こ)	豆腐 ナゲット		油				2.7 g
	野菜ソテー	ハム		油		キャベツ ビーマン		
16・火	ロールパン			パン				815 kcal
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト						26.2 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	29.1 g
	コロッケ	コロッケ		油				2.8 g
	キャベツとコーンのサラダ			油 砂糖		キャベツ きゅうり とうもろこし	たまねぎ	
17・水	ピラフ	ワインナーソーセージ		麦 米 バター		たまねぎ にんじん とうもろこし	グリーンピース	800 kcal
	牛乳	牛乳						30.7 g
	チキンのフレーク焼き	豚肉		マヨネーズ(卵なし) コーンフレーク				31.9 g
	♪キャベツのスープ	ベーコン 豚肉		油		にんにく にんじん たまねぎ	キャベツ こまつな	2.6 g
	こふきいも			じゃがいも 油				
18・木	いちごゼリー					いちごゼリー		
	ごはん			米				786 kcal
	牛乳	牛乳						35.2 g
	肉じゃが	豚肉		油 じゃがいも 砂糖		たまねぎ にんじん しらたき	さやいんげん	21.7 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				2.2 g
☆19・金	もやしの和え物	ハム		油 砂糖		もやし こまつな		
	ごはん			米				752 kcal
	牛乳	牛乳						30.4 g
	さばのソース焼き	さば		砂糖		しょうが		27.4 g
	和風汁	油揚げ				にんじん だいこん 干しいたけ	ねぎ こまつな	2.9 g
☆22・月	菱わかめのきんぴら	豚肉 さつま揚げ 菱わかめ		油 砂糖		こんにゃく にんじん		
	ごはん			米				721 kcal
	牛乳	牛乳						33.0 g
	かつおのごまだれ	かつお		かたくり粉 油 ごま 砂糖		しょうが にんにく		19.8 g
	ずまし汁	豆腐				にんじん 干しいたけ えのきたけ	ねぎ こまつな	2.5 g
23・火	切干大根のサラダ	ハム		砂糖 油		にんじん 切干大根 もやし		
	ごはん			米				769 kcal
	牛乳	牛乳						32.7 g
	生揚げの四川風	豚肉 みそ 生揚げ		砂糖	かたくり粉 油	しょうが にんにく ねぎ		22.8 g
	ワンタンスープ	鶏肉 なんと			ワンタンの皮	にんじん 干しいたけ しょうが	もやし ねぎ こまつな	2.5 g
☆24・水	清見オレンジ					清見オレンジ		
	麦入りごはん			麦 米				733 kcal
	牛乳	牛乳						30.6 g
	しょうが焼き丼の具	豚肉		油 砂糖	かたくり粉	にんにく しょうが たまねぎ	にんじん	21.3 g
	真だくさんみそ汁	真干し みそ 油揚げ		じゃがいも		ごぼう にんじん ねぎ	こまつな	2.4 g
25・木	ポイルキャベツ			油		キャベツ		
	ごはん			米				706 kcal
	牛乳	牛乳						39.0 g
	鮭の塩こうじ焼き	鮭						19.9 g
	かきたま汁	鶏肉 豆腐 たまご		かたくり粉		にんじん こまつな ねぎ		2.3 g
若竹煮	わかめ 油揚げ かつお節				たけのこ			

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		
☆26・金	ハードめん					めん		
	牛乳	牛乳						849 kcal
	ミートソース	豚肉 大豆				油 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ セロリー	24.4 g
	フライドポテト					フライドポテト 油	にんじん しめじ パセリ	2.6 g
30・火	ハニーサラダ	ハム				砂糖 はちみつ 油	キャベツ にんじん とうもろこし	
	青割りコッペパン					パン	たまねぎ	741 kcal
	牛乳	牛乳						31.0 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	32.6 g
火	オムレツミグラスソース	オムレツ				油 砂糖	たまねぎ	3.6 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	

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、パクパクあつぎ産産です。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》
Aコース：相川 東名 厚木 小鮎 藤塚 林 睦合 中学校
主食：月 ご飯
火 パンまたは ご飯
水 ご飯
木 ご飯
金 めん または ご飯

飲み物：基本的に牛乳です。
おかず：汁物・煮物・炒め物・揚げ物・果物・デザートなど。

《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 ₁	B ₂	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。

☆給食に関する届出について☆

- 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『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。
- 給食を再開する場合…喫食内容を変更する場合…再開時期や変更内容等を学校にご相談の上、『学校給食申込変更届出書』を提出してください。

※食材の調達、停止に平日中4日が必要となりますので、速やかに手続きを行ってください。

