



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 B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 (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 | |
| ★ 26 ・ 金 | 麦入りごはん | | | 麦 米 | | 732 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 30.6 g |
| | しょうが焼き丼の具 | 豚肉 | | 油 砂糖 かつり粉 | にんにく しょうが たまねぎ にんにく | 21.3 g |
| | 真ださんみそ汁 | 煮干し みそ 油揚げ | | じゃがいも | ごぼう にんにく ねぎ こまつな | 2.4 g |
| ★ 10 ・ 水 | ポイルキャベツ | | | 油 | キャベツ | |
| | 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 かつり粉 | しょうが にんにく にんにく にら 干しいたけ たけのこ ねぎ | 28.0 g |
| ★ 15 ・ 月 | ぎょうざ(2こ) | | | ぎょうざ | | 2.6 g |
| | ハンパンスー | | | 油 砂糖 ごま 春雨 | にんにく もやし きゅうり | |
| | ごはん | | | 米 | | 786 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 35.2 g |
| 12 ・ 金 | 肉じゃが | 豚肉 | | 油 じゃがいも 砂糖 | たまねぎ にんにく 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 | | かつり粉 油 ごま 砂糖 | | 2.2 g |
| | もやしのお和え物 | ハム | | 油 砂糖 | もやし こまつな | |
| | ごはん | | | 米 | | 704 kcal |
| ★ 15 ・ 月 | 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 にんにく 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 | にんにく こんにゃく | |
| 16 ・ 火 | ピラフ | ウインナーソーセージ | | 麦 米 バター | | 800 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 30.7 g |
| | チキンのフレク焼き | 鶏肉 | | マヨネーズ(卵なし) コーンフレク | | 31.9 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 こまつな | 2.6 g |
| 17 ・ 水 | こふきいも | | | じゃがいも 油 | | |
| | いちごゼリー | | | | いちごゼリー | |
| | 麦入りごはん | | | 麦 米 | | 821 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 30.5 g |
| 18 ・ 木 | 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 | 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 | | | キャベツ ピーマン | |
| | ごはん | | | 米 | | 815 kcal |
| ★ 23 ・ 火 | ロールパン | | | パン | | 26.2 g |
| | 飲むヨーグルト | 飲むヨーグルト | | | | 29.1 g |
| | 鶏肉のスープ煮 | 鶏肉 | | | にんにく だいこん たまねぎ こまつな | 2.8 g |
| | コロッテ | コロッテ | | 油 | | |
| 19 ・ 金 | 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 | |
| | 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 |
| ★ 22 ・ 月 | かきたま汁 | 鶏肉 豆腐 たまご | | かつり粉 | にんにく 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 | |
| | ごはん | | | 米 | | 769 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 32.7 g |
| ★ 23 ・ 火 | 生揚げの四川風 | 豚肉 みそ 生揚げ | | 砂糖 かつり粉 油 | しょうが にんにく ねぎ | 22.8 g |
| | ワンタンスープ | 鶏肉 なた | | ワンタンの皮 | にんにく 干しいたけ しょうが もやし ねぎ こまつな | 2.5 g |
| | 清見オレンジ | | | | 清見オレンジ | |
| | ハードめん | | | めん | | 849 kcal |
| 24 ・ 水 | 牛乳 | 牛乳 | | | | 32.4 g |
| | 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 にんにく しめじ パセリ | 24.4 g |
| | フライドポテト | | | フライドポテト 油 | | 2.6 g |
| | ハニーサラダ | ハム | | 砂糖 ほちみつ 油 | キャベツ にんにく とうもろこし たまねぎ | |
| 25 ・ 木 | ごはん | | | 米 | | 721 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 33.0 g |
| | かつおのごまだれ | かつお | | かつり粉 油 ごま 砂糖 | しょうが にんにく | 19.8 g |
| | ずまし汁 | 豆腐 | | | にんにく 干しいたけ えぎたけ ねぎ こまつな | 2.5 g |
| ★ 25 ・ 木 | 切干大根のサラダ | ハム | | 砂糖 油 | にんにく 切干大根 もやし | |
| | 青割りコッパン | | | パン | | 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 |
| ABCマカロニスープ | オムレツ | | | 油 砂糖 | たまねぎ | 3.6 g |
| | マカロニ | | | たまねぎ にんにく セロリー キャベツ | | |

| 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 (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 | |
| ★ 26 ・ 金 | 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 かつり粉 | にんにく しょうが たまねぎ にんにく | 21.3 g |
| | 真ださんみそ汁 | 煮干し みそ 油揚げ | | じゃがいも | ごぼう にんにく ねぎ こまつな | 2.4 g |
| 30 ・ 火 | ポイルキャベツ | | | 油 | キャベツ | |
| | 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 かつり粉 | しょうが にんにく にんにく 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 |
| | ハンパンスー | | | 油 砂糖 ごま 春雨 | にんにく もやし きゅうり | |

| 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。



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：荻野 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。
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。

