

5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	
1・水	ごはん			米			776 kcal
	牛乳	牛乳					29.1 g
	じゃがいもものそぼろ煮	豚肉 生揚げ		油 砂糖 かつくり粉 じゃがいも		しょうが たまねぎ さやいんげん 干しいたけ こんにゃく にんじん	19.9 g
	磯香和え	のり かつお節		油		もやし ほうれん草	2.0 g
	ひじきふりかけ	ひじき		砂糖 ごま			
2・木	アセロラゼリー					アセロラゼリー	
	ごはん			米			728 kcal
	牛乳	牛乳					29.3 g
	あじフライ(ソース)	あじフライ		油			22.1 g
	若竹汁	豆腐 わかめ				にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ	2.2 g
7・火	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	
	ホットラーメン			めん			793 kcal
	牛乳	牛乳					33.8 g
	あんかけ焼きそば	豚肉		油 かつくり粉		たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ もやし こまつな	18.0 g
	コーンしゅうまい(2こ)	コーンしゅうまい					2.8 g
8・水	冷凍みかん					みかん	
	たけのこごはん	鶏肉 油揚げ		米		たけのこ	701 kcal
	牛乳	牛乳					29.5 g
	白身魚の香味揚げ	メルルーサ		かつくり粉 油 砂糖		しょうが ねぎ	21.0 g
	すまし汁	豆腐				にんじん 干しいたけ えのきたけ ねぎ こまつな	2.9 g
9・木	ごま酢和え			ごま 砂糖		キャベツ もやし にんじん	
	柏もち			柏もち			
	ごはん			米			701 kcal
	牛乳	牛乳					28.3 g
	鶏肉の照り焼き	鶏肉				しょうが	21.2 g
10・金	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	2.6 g
	ひじきの煮物	さつま揚げ ひじき		油 砂糖		にんじん さやいんげん	
	ごはん			米			794 kcal
	牛乳	牛乳					40.2 g
	かつおと高野豆腐のごまだれ	かつお 高野豆腐		かつくり粉 油 砂糖 ごま		しょうが	23.5 g
★13・月	豚汁	豚肉 みそ 豆腐		じゃがいも		ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	2.6 g
	キャベツともやしのおひたし	かつお節				キャベツ もやし	
	ごはん			米			770 kcal
	牛乳	牛乳					30.8 g
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖		しょうが	28.9 g
14・火	沢煮わん	豚肉 油揚げ				ごぼう だいこん にんじん たまねぎ 干しいたけ	2.5 g
	ごま和え			砂糖 ごま		にんじん キャベツ こまつな	
	ごはん			米			812 kcal
	牛乳	牛乳					29.6 g
	豚肉のかりん揚げ	豚肉		かつくり粉 油 砂糖		しょうが	30.3 g
★15・水	具だくさんみそ汁	煮干し みそ 生揚げ		じゃがいも		にんじん だいこん ねぎ こまつな	3.0 g
	こぶひら	昆布 さつま揚げ		油 砂糖 ごま		こんにゃく ごぼう	
	ごはん			米			766 kcal
	牛乳	牛乳					31.5 g
	いわしのかば焼き	いわし		かつくり粉 油 砂糖			24.7 g
16・木	高野豆腐と卵のスープ	鶏肉 高野豆腐 たまご		かつくり粉		ごぼう にんじん 干しいたけ こまつな	2.5 g
	インディアンサラダ	ちくわ 大豆		じゃがいも 油 砂糖		にんじん キャベツ	
	黒コッペパン			パン			747 kcal
	牛乳	牛乳					31.3 g
	ハンバーグ	ハンバーグ		砂糖			26.2 g
★17・金	白いんげん豆のミネストローネ	ベーコン いんげん豆		油		にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト キャベツ ハセリ	3.3 g
	青菜とハムのソテー	ハム				とうもろこし こまつな	
	ごはん			米			742 kcal
	牛乳	牛乳					31.8 g
	四角豆腐	豚肉 みそ 豆腐		油 砂糖 かつくり粉		にんにく しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ	20.8 g
20・月	パンサンズー	ハム		春雨 油 砂糖 ごま		にんじん もやし きゅうり	2.2 g
	河内ばんかん					河内ばんかん	
	ごはん			米			712 kcal
	牛乳	牛乳					35.7 g
	ますの塩こうじ焼き	ます					19.4 g
21・火	鼻汁	鶏肉 油揚げ みそ 豆腐 大豆				ごぼう しめじ かつ ねぎ	2.5 g
	切干大根のピリ辛	豚肉		油 砂糖		こんにゃく にんじん 切干大根	
	ゆでめん			めん			730 kcal
	牛乳	牛乳					37.2 g
	肉なんぼん	豚肉 油揚げ				にんじん ねぎ こまつな	21.7 g
22・水	厚焼きたまご	厚焼きたまご		油			3.3 g
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節				ブロッコリー	
	麦入りごはん			米 麦			818 kcal
	牛乳	牛乳					33.9 g
	ピピンバ井の具	豚肉 みそ		油 砂糖 ごま		しょうが にんにく にんじん ぜんまい もやし こまつな	28.3 g
	ぎょうざ(2こ)	ぎょうざ					2.7 g
	わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ				しょうが ねぎ	

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	
23・木	ココア揚げパン			パン 油 砂糖		793 kcal
	牛乳	牛乳				28.8 g
	鶏肉のスープ煮	鶏肉				38.0 g
	ごぼうサラダ	ハム		マヨネーズ(卵なし)		2.7 g
	麦入りごはん			米 麦		857 kcal
★24・金	牛乳	牛乳				33.0 g
	野菜カレー	豚肉 スキムミルク		油 じゃがいも 小麦粉		22.2 g
	さきみカツ	さきみカツ		油		3.1 g
	フレンチサラダ			砂糖 油		
	ヨーグルト(ブルーベリー)	ヨーグルト				
給食なし						
給食なし						
29・水	ごはん			米		841 kcal
	牛乳	牛乳				34.5 g
	ユーリンチー(2こ)	鶏肉		かつくり粉 油 砂糖		29.5 g
	チンジャオロースー	豚肉		油 砂糖 かつくり粉		2.7 g
	春雨スープ	ハム		春雨 かつくり粉		
★30・木	背割りコッペパン			パン		809 kcal
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				31.9 g
	ウインナートマトソース	ウインナーソーセージ		油 砂糖		28.8 g
	コーンチャウダー	鶏肉 スキムミルク クリーム		バター じゃがいも 油 小麦粉		3.3 g
	キャベツのマリネ			油		
★31・金	ごはん			米		701 kcal
	牛乳	牛乳				30.0 g
	さわらのみそマヨネーズ焼き	さわら みそ		マヨネーズ(卵なし)		22.3 g
	けんちん汁	豆腐		じゃがいも 油		2.6 g
	麦わりじょうゆ和え	油揚げ		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、バクバクあつぎ産物です。太手の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。

新緑が目に見え季節となりました。新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボツボツしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

- 起きたら、朝日を浴びる**
朝起きて、朝日を浴びる。
- 朝食をよくかんで食べる**
朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。
- 昼間は外で体を動かす**
外で体を動かす。
- 食事は決まった時間に食べる**
決まった時間に食べる。
- 早めに布団に入る**
寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。

- ★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、『学校給食中込変更届出書』(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て相談の上、『学校給食中込変更届出書』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。