



7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・火	黒コッペパン			パン				777 kcal
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト						33.3 g
	鶏肉のマヨカレー焼き	鶏肉		マヨネーズ(卵なし) 砂糖				21.0 g
	オニオンスープ	ベーコン			セロリー たまねぎ にんじん			3.2 g
	コーンポテト			マーガリン ジャがいも		とうもろこし		
☆2・水	麦入りごはん			米 麦				799 kcal
	牛乳	牛乳						32.0 g
	夏野菜カレー	豚肉 スキムミルク		油 小麦粉		にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なず さやいんげん		23.9 g
	レモン風味ナゲット(2こ)	レモン風味ナゲット						2.8 g
☆3・木	ツナ炒め	ツナ		油		とうもろこし チンゲンサイ		
	ごはん			米				804 kcal
	牛乳	牛乳						28.8 g
	揚げそばのトートンジャン	そば		かたくり粉 油 砂糖		にんにく しょうが ねぎ		31.4 g
	五目スープ	鶏肉		春雨		にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ こまつな		2.3 g
☆4・金	もやしの和え物	ハム		油 砂糖		もやし きゅうり		
	ごはん			米				798 kcal
	牛乳	牛乳						31.3 g
	豚豚	豚肉 おから		油 砂糖 かたくり粉 米粉		たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんじん しょうが ピーマン		25.8 g
☆7・月	中華風卵スープ	ベーコン 卵		かたくり粉		たまねぎ えのきたけ こまつな		2.3 g
	冷凍みかん					みかん		
	ちらし寿司(小袋さざみのり)	高野豆腐 油揚げ 錦糸卵 のり		米 砂糖		にんじん 干しいたけ 枝豆		707 kcal
☆8・火	牛乳	牛乳						26.7 g
	星形ハンバーグ	星形ハンバーグ		砂糖 かたくり粉				21.8 g
	七夕汁	かまぼこ 豆腐 わかめ				にんじん こまつな とうがん		3.3 g
	きゅうりの変わり漬け			油 ごま		きゅうり		
	七夕ゼリー			七夕ゼリー				
☆9・水	ごはん			米				739 kcal
	牛乳	牛乳						33.3 g
	まぐろと高野豆腐のごまだれ	まぐろ 高野豆腐		かたくり粉 油 砂糖 ごま		しょうが		20.7 g
	みそ汁	煮干し みそ わかめ		じゃがいも		たまねぎ		2.7 g
☆10・木	磯香和え	のり かつお節		油		もやし こまつな		
	麦入りごはん			米 麦				739 kcal
	牛乳	牛乳						30.0 g
	タコライスの具	豚肉 大豆		油		にんにく たまねぎ トマト パセリ レモン		19.4 g
	ポイルキャベツ			油		キャベツ		2.5 g
☆11・金	もずくスープ	鶏肉 なると もずく		油 ごま		にんじん 干しいたけ ねぎ		
	パインアップル(缶詰)					パインアップル		
	ロールパン			パン				822 kcal
	牛乳	牛乳						40.2 g
☆12・土	サマーシチュー	豚肉		油 じゃがいも 砂糖 小麦粉		たまねぎ にんじん トマト キャベツ		36.8 g
	白身魚の香草焼き	メルルーサ		マヨネーズ(卵なし) パン粉 油				3.7 g
	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		

- ※ 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(八訂)を使用しています。
- ※ ☆印は、バクバクあつぎ産産物です。太字の献立に、厚木市内で収穫された地場産物を使用します。

暑い時期は食中毒に要注意!



食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こる事です。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6~9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面での注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策



調理のポイント	手をきれいに洗う	肉以外の食材はよく洗う	おかずは中心部までしっかりと加熱する	作り置きのおかずも再加熱する
	詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る	仕切りやカップを利用する	ごはん、おかずは冷ましてから詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する		

☆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。

☆学校給食用食材について☆

産地(予定)	放射性物質の測定結果