

3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 ものになる		主にエネルギーの 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	
★ 3 ・ 月	★ちらし寿司	高野豆腐 油揚げ 鰯糸卵		米 砂糖	779 kcal
	牛乳	牛乳			29.6 g
	さわらの竜田揚げ	さわら おから		かたくり粉 油	25.9 g
	すまし汁	豆腐 わかめ		にんじん えのきたけ ねぎ	2.7 g
	ひな祭りデザート		ひな祭りデザート		
★ 4 ・ 火	★ココアトースト			パン 砂糖 バター	702 kcal
	牛乳	牛乳			32.4 g
	鶏肉のトマト煮	鶏肉 大豆		油 砂糖	29.4 g
	ツナのペペロンチーノ	ツナ		油 マカロニ	2.6 g
	ごはん			米	733 kcal
5 ・ 水	牛乳	牛乳			33.6 g
	豚肉のしょうが焼き	豚肉		油 砂糖 かたくり粉	22.7 g
	みそ汁	煮干し 生揚げ みそ		じゃがいも	2.6 g
	機香和え	のり かつお節		油	
	ごはん			米	773 kcal
★ 6 ・ 木	牛乳	牛乳			29.8 g
	さばの韓国風みそ煮	さば みそ		砂糖	27.3 g
	沢煮わん	豚肉 油揚げ		にんにく しょうが ねぎ	3.0 g
	もやしの和え物	ハム		油 砂糖 ごま	
	デコボン				
★ 7 ・ 金	★麦入りごはん			米 麦	794 kcal
	牛乳	牛乳			33.2 g
	ポークカレー	豚肉 スキムミルク		油 じゃがいも 小麦粉	21.0 g
	プレーンオムレツ			にんじん	3.0 g
	ビーンズサラダ	ハム 大豆 いんげん豆		油 砂糖	
★ 10 ・ 月	★赤飯(ごま塩)	小豆		米 油 ごま	700 kcal
	牛乳	牛乳			28.2 g
	チキンのミニコロから揚げ	鶏肉		かたくり粉 油	26.0 g
	お祝いすまし汁	なると かまぼこ 豆腐 わかめ		にんじん 干しいたけ	2.2 g
	のり酢和え	ツナ のり		もやし ほうれん草 キャベツ	
★ 11 ・ 火	★ごはん			米	727 kcal
	牛乳	牛乳			30.6 g
	すき焼き	豚肉 豆腐 ふ		砂糖	20.2 g
	インディアンサラダ	大豆 ちくわ		じゃがいも 油 砂糖	2.4 g
	清見オレンジ			清見オレンジ	
★ 13 ・ 木	★ごはん			米	727 kcal
	牛乳	牛乳			28.4 g
	まぐろのケチャップ和え	まぐろ おから		じゃがいも かたくり粉 油 砂糖	20.9 g
	みそ汁	煮干し 油揚げ みそ		キャベツ ねぎ	2.6 g
	わかめと豚肉のバターじょうゆ炒め	豚肉 わかめ		油 バター	
★ 14 ・ 金	★蒸し中華めん			中華めん	745 kcal
	牛乳	牛乳			32.8 g
	ジャージャーめん	豚肉 大豆 みそ		油 砂糖 かたくり粉	24.9 g
	ひじきとツナの中華サラダ	ツナ ひじき		砂糖 油	2.8 g
	豆腐ドーナツ	豆腐		油 小麦粉 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、バクバクあつぎ産デーです。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。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ春休みが始まります。春休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してください。自分で選んで買う機会がある人もいいのではないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本 主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
 ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を
 中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
 野菜、きのこ、海藻、いも類を
 中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

☆ 春休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

● コンビニで買う場合(例) 給食の組み合わせも参考にしてください。

主食
 おにぎり、そば

+

主菜
 冷ややっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵

+

副菜
 サラダ、スープ、煮物

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせあったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

卵サンド

パン(主食)
卵(主菜)
 副菜を追加!

☆ 市販のお惣菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

塩分注意!

1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安
 小学生(低学年/中・高学年) 1.5g未満/2g未満
 中学生 2.5g未満

- ☆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。

