

3月分 学校給食予定献立表

日・曜	献立名	厚木市北部学校給食センター Bコース			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		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	
3 ・ 月	ごはん		米		733 kcal
	牛乳	牛乳			33.6 g
	豚肉のしょうが焼き	豚肉	油 砂糖 なたね油	にんにく しょうが たまねぎ	22.7 g
	みそ汁	煮干し 生揚げ みそ	じゃがいも	たまねぎ	2.6 g
★ 4 ・ 火	磯香和え	のり かつお節	油	もやし こまつな	
	ちらし寿司	高野豆腐 油揚げ 鰯糸卵	米 砂糖	にんにく 干しいたけ かんひょう なばな	779 kcal
	牛乳	牛乳			29.6 g
	さわらの竜田揚げ	さわら おから	なたね油	しょうが	25.9 g
★ 5 ・ 水	すまし汁	豆腐 わかめ		にんにく 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		
	麦入りごはん		米 麦		794 kcal
	牛乳	牛乳			33.2 g
★ 6 ・ 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	21.0 g
	プレーンオムレツ	プレーンオムレツ			3.0 g
	ビーンズサラダ	ハム 大豆 いんげん豆	油 砂糖	にんにく きゅうり 枝豆	
	ココアトースト		パン 砂糖 バター		702 kcal
★ 7 ・ 金	牛乳	牛乳			32.4 g
	鶏肉のトマト煮	鶏肉 大豆	油 砂糖	たまねぎ にんにく エリンギ	29.4 g
	ツナのペペロンチーノ	ツナ	油 マカロニ	にんにく たまねぎ キヤベツ	2.6 g
	ごはん		米		773 kcal
★ 10 ・ 月	牛乳	牛乳			29.8 g
	さばの韓国風みそ煮	さば みそ	砂糖	にんにく しょうが ねぎ	27.3 g
	沢庵わん	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	3.0 g
	もやしの和え物	ハム	油 砂糖 ごま	もやし きゅうり	
★ 11 ・ 火	デコポン			デコポン	
	ごはん		米		727 kcal
	牛乳	牛乳			30.6 g
	すき焼き	豚肉 豆腐 ふ	砂糖	にんにく しらたき ほうさい ねぎ こまつな	20.2 g
★ 13 ・ 木	インディアンサラダ	大豆 ちくわ	じゃがいも 油 砂糖	にんにく キヤベツ	2.4 g
	清見オレンジ			清見オレンジ	
	赤飯(ごま塩)	小豆	米 油 ごま		700 kcal
	牛乳	牛乳			28.2 g
★ 14 ・ 金	チキンのミニコロから揚げ	鶏肉	なたね油	かたくり粉	26.0 g
	お祝いすまし汁	なると かまぼこ 豆腐 わかめ		にんにく 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 キヤベツ	
	ごはん		米		727 kcal
★ 14 ・ 金	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 なたね油 砂糖	しょうが にんにく	20.9 g
	みそ汁	煮干し 油揚げ みそ		キヤベツ ねぎ	2.6 g
	わかめと豚肉のバターじゃよう炒め	豚肉 わかめ	油 バター	たまねぎ にんにく しめじ にんにく こまつな	
★ 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 なたね油	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんにく 干しいたけ たけのこ	24.9 g
	ひじきとツナの中巻サラダ	ツナ ひじき	砂糖 油	キヤベツ にんにく とうもろこし	2.8 g
豆腐ドーナツ	豆腐	油 小麦粉 砂糖			

※ 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、パクパ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産産物を使用します。

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

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、おうちの人が風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るのではないのでしょうか。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なる食品)

ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるものとなる食品)

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のとなる食品)

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

冷ややつこ、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・副菜が組み合わせられたものもあります。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。



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)	中学生
1.5g未満/2g未満	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。

