



3月分 学校給食予定献立表



令和7年度 厚木市北部学校給食センター Aコース

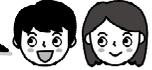
日・曜	献立名	主に体をつくる もとになる		主にエネルギーの もとになる		栄養価 (たんぱく質・ 脂質・ 食塩相当量)	
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂肪		ビタミン
2・月	菜の花ちらし寿司(小袋刻みのり)	高野豆腐 錦糸卵 のり		米	砂糖	にんじん 干しいたけ かんぴょう なばな	819 kcal
	牛乳	牛乳					34.3 g
	さわらのごまだれ焼き	さわら		ごま マヨネーズ(卵なし)	砂糖		26.8 g
	沢煮わん	豚肉 油揚げ				ごぼう にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ こまつな	2.7 g
	ひな祭りデザート			ひな祭りデザート			
☆3・火	ホットラーメン	牛乳					841 kcal
	牛乳	牛乳					39.4 g
	みそラーメン	豚肉 みそ		油 ごま		にんにく しょうが たまねぎ にんじん どうもろこし もやし ねぎ たらこ	24.2 g
	かじきのにんにくじょうゆ和え	めかじき		かたくり粉 油	砂糖	しょうが にんにく	3.7 g
	フルーツミックス					もも みかん バイナップル	
☆4・水	揚げパン			パン	砂糖 油		782 kcal
	牛乳	牛乳					27.0 g
	ミートボールのスープ煮	ミートボール				にんじん だいこん たまねぎ こまつな	32.8 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 キャベツ	2.9 g
	麦入りごはん			米 麦			943 kcal
☆5・木	牛乳	牛乳					38.0 g
	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 にんじん	31.1 g
	焼きウインナー	ウインナーソーセージ					3.2 g
	ビーンズサラダ	ハム 大豆 いんげん豆		油	砂糖	にんじん きゅうり 枝豆	
	ヨーグルト	ヨーグルト					
☆6・金	ごはん			米			853 kcal
	牛乳	牛乳					38.8 g
	すき焼き	牛肉 豚肉 豆腐		砂糖		にんじん しらたき まいたけ ばくさい ねぎ こまつな	30.7 g
	もやし和え物	焼き豚		油	砂糖	もやし きゅうり	2.3 g
	大豆とじゃこの炒り煮	大豆 ちりめんじゃこ		油	砂糖 ごま かつくり粉		
☆9・月	清見オレンジ					清見オレンジ	
	ごはん			米			770 kcal
	牛乳	牛乳					30.0 g
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖		しょうが	27.1 g
	せんべい汁	鶏肉		せんべい		ごぼう にんじん まいたけ ねぎ こまつな	2.6 g
☆10・火	ごま和え			砂糖	ごま	にんじん キャベツ もやし	
	味付けのり	のり					
	麦入りごはん			米 麦			829 kcal
	牛乳	牛乳					35.0 g
	ルーローハンの具	豚肉 生揚げ		油	砂糖 かつくり粉	にんにく しょうが たけのこ ねぎ ちんげん菜	27.7 g
☆12・木	青菜と卵のスープ	鶏肉 卵		かつくり粉		にんじん たまねぎ 干しいたけ こまつな	2.2 g
	りんご					りんご	
	赤飯(ごま塩)	小豆		米	ごま 油		753 kcal
	牛乳	牛乳					27.8 g
	鶏肉のから揚げ(2こ)	鶏肉		かつくり粉 油			27.6 g
☆13・金	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	2.5 g
	磯香和え	のり かつお節		油		もやし ほうれん草	
	アセロラゼリー					アセロラゼリー	
	麦入りごはん			米 麦			902 kcal
	牛乳	牛乳					36.2 g
16・月	シュクメルリ	鶏肉 スキムミルク 牛乳 チーズ		油	さつまいも 小麦粉	たまねぎ しめじ にんにく	28.3 g
	レンズ豆のスープ	ベーコン 豚肉 レンズ豆 白花豆		油		にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	1.8 g
	ハンバーグオニオンソース	ハンバーグ		油	砂糖	たまねぎ	
	スパゲッティ			めん	油		801 kcal
	牛乳	牛乳					28.7 g
17・火	豆乳のクリームソース	ベーコン 鶏肉 豆乳		マーガリン 油 小麦粉		たまねぎ マッシュルーム ほうれん草	31.3 g
	フレンチサラダ			砂糖	油	キャベツ にんじん どうもろこし たまねぎ	2.4 g
	さつまいものパイ			さつまいものパイ	油		
	ごはん			米			732 kcal
	牛乳	牛乳					34.1 g
17・火	白身魚のカレーマヨネーズ焼き	メルルーサ		マヨネーズ(卵なし)			21.1 g
	具だくさんみそ汁	煮干し みそ 油揚げ		じゃがいも		ごぼう にんじん ねぎ こまつな	2.6 g
	こんにゃくのおかか煮	鶏肉 ちくわ かつお節		油	砂糖	にんじん こんにゃく	
	清見オレンジ					清見オレンジ	

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 (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		
18・水	米粉ロールパン			パン				805 kcal
	牛乳	牛乳						40.8 g
	鶏肉のバーベキューソース	鶏肉		油	はちみつ 砂糖	にんにく たまねぎ		33.1 g
	ABCマカロニスープ	豚肉		マカロニ		たまねぎ にんじん セロリー キャベツ パセリ		3.4 g
	青菜とコーンのソテー	ハム		油		どうもろこし こまつな		
りんご					りんご			

※ 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、バクパクあつぎ産デューです。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。



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか? この1年間を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。できていなかったところは、来年度できるようにがんばりましょう。



<p>給食の前に手をきれいに洗いましたか?</p>	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか?</p>	<p>おはしを正しく使うことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか?</p>	<p>自分に必要な量を考えて食べることができましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を過ごせましたか?</p>



☆給食に関する届出について☆
 ○給食を中止する場合…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。

