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
厚木市立厚木第二小学校

日・曜	献立名	あかの食品 おもに体をつくる	きいろの食品 おもに熱や力のもとになる	みどりの食品 おもに体の調子を整える	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2・月	なのはなちらしずし （こぶくろきざみのり）	こうやどうふ　きんしたまご こぶくろきざみのり	こめ　さとう	にんじん　ほししいたけ　かんぴょう なばな	698 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.1 g
	さわらのごまだれやき	さわら	ごま　マヨネーズ（卵なし）　さとう		23.6 g
	さわにわん	ぶたにく　あぶらあげ		にんじん　だいこん　たまねぎ えのきたけ　こまつな　ごぼう	2.5 g
	ひなまつりデザート		ひなまつりデザート		
☆3・火	ホットラーメン		めん		670 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31.9 g
	みそラーメン	ぶたにく　みそ	あぶら　ごま	にんにく　しょうが　たまねぎ とうもろこし　もやし　ねぎ　にら ***こまつな　にんじん***	20.5 g
	かじきのにんにくじょうゆあえ	めかじき	かたくりこ　あぶら　さとう	しょうが　にんにく	3.1 g
	フルーツミックス			もも　みかん　パイン	
☆4・水	あげパン		パン　さとう　あぶら		610 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.5 g
	ミートボールのスープに	ミートボール		***にんじん***　だいこん　たまねぎ こまつな	27.1 g
	ツナのペペロンチーノ	ツナ	あぶら　マカロニ	にんにく　たまねぎ　キャベツ	2.3 g
☆5・木	**むぎいりごはん**		***こめ***　むぎ		683 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.1 g
	ポークカレー	ぶたにく　スキムミルク	あぶら　じゃがいも　こむぎこ	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん	17.3 g
	ビーンズサラダ	ハム　しろいんげんまめ　えだまめ だいず	あぶら　さとう	にんじん　きゅうり	2.0 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			
6・金	ごはん		こめ		647 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.5 g
	すきやき	ぶたにく　ぎゅうにく　とうふ	さとう	にんじん　しらたき　まいたけ はくさい　ねぎ　こまつな	22.7 g
	もやしのあえもの	やきぶた	あぶら　さとう	もやし　きゅうり	1.7 g
	きよみオレンジ			きよみオレンジ	
☆9・月	ごはん		こめ		641 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1 g
	さばのみそに	さば　みそ	さとう	しょうが	23.2 g
	せんべいじる	とりにく	せんべい	ごぼう　にんじん　まいたけ　***ねぎ*** こまつな	2.1 g
	ごまあえ		さとう　ごま	にんじん　キャベツ　もやし	
☆10・火	むぎいりごはん		こめ　むぎ		687 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.0 g
	ルーローハンのぐ	ぶたにく　なまあげ	あぶら　さとう　かたくりこ	にんにく　しょうが　たけのこ　***ねぎ*** チンゲンサイ	23.0 g
	あおなとたまごのスープ	とりにく　たまご	かたくりこ	***にんじん***　たまねぎ　干ししいたけ こまつな	1.9 g
	りんご			りんご	
11・水	わかめごはん	わかめ	こめ		694 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.1 g
	ぶたにくのみそづけフライ	ぶたにく　みそ	さとう　パンこ　こむぎこ　あぶら	にんにく	23.2 g
	とうふのだんごじる	とりにく　とうふ　ごま	しらたまこ	にんじん　えのきたけ　はくさい　ねぎ こまつな	2.4 g
	おいわいケーキ		ケーキ		
☆12・木	せきはん（ごましお）	あずき	こめ ごま　あぶら		627 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2 g
	とりにくのからあげ	とりにく	かたくりこ　あぶら		26.2 g
	おいわいすましじる	なると　かまぼこ　とうふ　わかめ		***にんじん***　ほししいたけ	2.1 g
	いそかあえ	のり　かつおぶし	あぶら	もやし　ほうれんそう	
☆13・金	**むぎいりごはん**		***こめ***　むぎ		630 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.2 g
	シュクメルリ	とりにく　スキムミルク　ぎゅうにゅう チーズ	こむぎこ　あぶら　さつまいも	しめじ　にんにく　たまねぎ	18.6 g
	レンズまめのスープ	ベーコン　ぶたにく　レンズまめ しらはなまめ	あぶら	にんにく　たまねぎ　にんじん　パセリ トマト	1.2 g
16・月	スパゲッティ		めん　あぶら		679 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.5 g
	とうにゅうのクリームソース	ベーコン　とりにく　とうにゅう	マーガリン　あぶら　こむぎこ	たまねぎ　マッシュルーム ほうれんそう	25.7 g
	フレンチサラダ		さとう　あぶら	きゃべつ　にんじん　とうもろこし たまねぎ	2.0 g
	さつまいものパイ		さつまいものパイ　あぶら		
17・火	ごはん		こめ		615 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.3 g
	しろみざかなのカレーマヨネーズやき	メルルーサ	マヨネーズ（卵なし）		19.0 g
	ぐだくさんみそしる	にぼし　みそ　あぶらあげ	じゃがいも	ごぼう　にんじん　ねぎ　こまつな	2.2 g
	こんにゃくのおかかに	とりにく　ちくわ　かつおぶし	あぶら　さとう	にんじん　こんにゃく	
18・水	こめこロールパン			パン	626 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			33.3 g
	とりにくのバーベキューソース	とりにく	あぶら　はちみつ　さとう	にんにく　たまねぎ	27.6 g
	ABCマカロニスープ	ぶたにく	マカロニ	たまねぎ　にんじん　セロリー キャベツ　パセリ	2.9 g
	あおなとコーンのソテー	ハム	あぶら	とうもろこし　こまつな	

※　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。
※　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、パクパクあつぎ産デーです。 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。**

給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

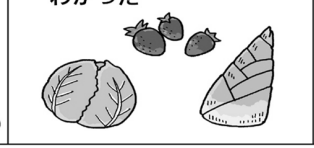
□協力して給食の準備をすることができた

□１人分の量をきれいに盛りつけた

□楽しく会食することができた

□バランスのよい食事のとり方がわかった

□地域の地場産物がわかった



□感謝の気持ちを持って食べることができた

春休みは家の仕事を積極的に！

家の仕事には、例えば配ぜんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。
家の人と相談をして自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。

春休み・4月からの目標を自分で立ててみよう！

例：休みの日に朝ごはんづくりをてつだう
　　夕ごはんの食器ふきをする

☆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