



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 B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 たんぱく質 脂質 炭水化物 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	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 ばさいねぎ こまつな				30.7 g
	もやしの和え物	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 かたくり粉					
3 火	清見オレンジ					清見オレンジ		
	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 なばな かんぴょう				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						
☆ 4月	麦入りごはん		米 麦					943 kcal
	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							
☆ 5月	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
	ツナのベヘンチーノ	ツナ	油 マカロニ	にんにく たまねぎ キャベツ				2.9 g
	赤飯(ごま塩)	小豆	米 ごま 油					753 kcal
☆ 6月	牛乳	牛乳						27.8 g
	鶏肉のから揚げ(2こ)	鶏肉	かたくり粉 油					27.6 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				2.5 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				
☆ 9月	麦入りごはん		米 麦					829 kcal
	牛乳	牛乳						35.0 g
	ルーローパンの具	豚肉 生揚げ	油 砂糖 かたくり粉	にんにく しょうが たけのこ ねぎ チンゲン菜				27.7 g
	青葉と卵のスープ	鶏肉 卵	かたくり粉	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				
☆ 10月	ホットラーメン		めん					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 とうもろこし もやし ねぎ にら こまつな				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 バインアップル				
☆ 12月	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
	ごま和え		砂糖 ごま	にんじん キャベツ もやし				
味噌汁	のり							
☆ 13月	麦入りごはん		米 麦					902 kcal
	牛乳	牛乳						36.2 g
	シュケメルリ	鶏肉 スキムミルク 牛乳 チーズ	小麦粉 油 さつまいも	たまねぎ しめじ にんにく				28.3 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				1.8 g
	レンズ豆のスープ	ベーコン 豚肉 レンズ豆 白花生	油	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ				
16 月	スバゲッティ		めん 油					801 kcal
	牛乳	牛乳						28.7 g
	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 とうもろこし たまねぎ				2.4 g
	さつまいものパイ		さつまいものパイ 油					
17 火	ごはん		米					732 kcal
	牛乳	牛乳						34.1 g
	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
	異だくさんみそ汁	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
	こんにやくのおかか煮	鶏肉 ちくわ かつお節	油 砂糖	にんじん こんにやく				
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 炭水化物 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
	鶏肉のパーベキューソース	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		とうもろこし 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、バクバクあつぎ産デです。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年間の振り返り、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。



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



☆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)に停止期間等を記載の上、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。

