# 4月分　学校給食予定献立表

令和8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<br>おもに体をつくる | きいろの食品<br>おもに熱や力のもとになる | みどりの食品<br>おもに体の調子を整える | 栄養価<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>（食塩相当量） |
|---|---|---|---|---|---|
| 10・金 | むぎいりごはん | | こめ むぎ | | 606 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 27.3 g |
| | マーボーどうふ | ぶたにく こうやどうふ みそ とうふ | あぶら かたくりこ さとう | にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ にら | 20.4 g |
| | バンサンスー | ハム | あぶら はるさめ さとう ごま | にんじん もやし きゅうり | 1.8 g |
| ☆13・月 | ごはん | | こめ | | 642 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 31.0 g |
| | さわらのみそマヨネーズやき | さわら みそ | マヨネーズ（卵なし） | | 22.4 g |
| | **さわにわん** | ぶたにく あぶらあげ | | ごぼう にんじん ***だいこん*** こまつな ほししいたけ たまねぎ | 2.3 g |
| | **ひじきとだいずのにもの** | ひじき ちくわ ***だいず*** | あぶら さとう | にんじん こんにゃく | |
| 14・火 | ハードめん | | めん | | 589 kcal |
| | のむヨーグルト | のむヨーグルト | | | 23.4 g |
| | ミートソース | ぶたにく ひよこまめ | あぶら こむぎこ さとう | にんにく たまねぎ セロリー にんじん しめじ パセリ | 7.5 g |
| | ハニーサラダ | ハム | さとう はちみつ あぶら | キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ | 1.8 g |
| ☆15・水 | ごはん | | こめ | | 642 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 29.5 g |
| | かつおとこうやどうふのごまだれ | かつお こうやどうふ | かたくりこ あぶら ごま さとう | しょうが | 19.7 g |
| | みそしる | にぼし みそ あぶらあげ | | たまねぎ キャベツ | 2.0 g |
| | **きりぼしだいこんのサラダ** | ハム | さとう あぶら | もやし ***にんじん*** きりぼしだいこん こまつな | |
| ☆16・木 | ***ごはん*** | | ***こめ*** | | 565 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 25.7 g |
| | ホイコーロー | ぶたにく みそ | あぶら さとう かたくりこ | にんにく ねぎ しょうが キャベツ ピーマン | 17.2 g |
| | わかめスープ | とりにく とうふ わかめ | あぶら | ねぎ | 1.7 g |
| ☆17・金 | むぎいりごはん | | こめ むぎ | | 574 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 24.9 g |
| | **カレーに** | ぶたにく なまあげ | あぶら じゃがいも さとう | たまねぎ ***にんじん*** こんにゃく | 15.4 g |
| | かつおあえ | かまぼこ かつおぶし | | キャベツ こまつな | 1.5 g |
| ☆20・月 | むぎいりごはん | | こめ むぎ | | 633 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 25.7 g |
| | **ツナそぼろどんのぐ** | ツナ こうやどうふ | さとう | ***にんじん*** こねぎ | 20.6 g |
| | **ぶたごぼうじる** | ぶたにく みそ なまあげ | | ごぼう ***にんじん*** えのきたけ ねぎ | 1.7 g |
| | きんときまめのあまに | きんときまめ | さとう | | |
| ☆21・火 | ごはん | | こめ | | 665 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 27.4 g |
| | さばのソースやき | さば | さとう | しょうが | 23.8 g |
| | **いももちじる** | とりにく | いももちだんご | ごぼう にんじん ほししいたけ ***ねぎ*** こまつな | 2.0 g |
| | こんにゃくのおかかに | とりにく かつおぶし | あぶら さとう | にんじん こんにゃく | |
| ☆22・水 | ロールパン | | パン | | 660 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 20.3 g |
| | コロッケ（ソース） | | コロッケ あぶら | | 28.2 g |
| | **レンズまめのミネストローネ** | ベーコン レンズまめ | あぶら | にんにく たまねぎ にんじん ***かぶ*** ***かぶのは*** セロリー トマト | 2.7 g |
| | キャベツとコーンのソテー | ハム | あぶら | とうもろこし キャベツ | |
| | ミルメークコーヒー | | ミルメーク | | |
| ☆23・木 | ***ごはん*** | | ***こめ*** | | 582 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 23.7 g |
| | にくじゃが | ぶたにく | あぶら じゃがいも さとう | たまねぎ にんじん しらたき グリンピース | 16.5 g |
| | のりずあえ | ツナ のり | | もやし ほうれんそう | 1.3 g |
| 24・金 | ピラフ | ウインナーソーセージ | こめ むぎ バター | たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース | 650 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 25.8 g |
| | ハニーマスタードチキン | とりにく | かたくりこ あぶら マヨネーズ（卵なし） はちみつ | | 27.6 g |
| | はるキャベツのスープ | ベーコン ぶたにく | あぶら | にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな | 2.1 g |
| | いちごゼリー | | | いちごゼリー | |
| 25・土 | ごはん | | こめ | | 607 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 24.7 g |
| | わふうハンバーグ | ハンバーグ | さとう かたくりこ | ねぎ | 18.6 g |
| | ごもくスープ | とりにく なると | はるさめ | にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ こまつな | 1.8 g |
| | ブロッコリーのおかかあえ | かつおぶし | あぶら | ブロッコリー | |

| 日・曜 | 献立名 | あかの食品<br>おもに体をつくる | きいろの食品<br>おもに熱や力のもとになる | みどりの食品<br>おもに体の調子を整える | 栄養価<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>（食塩相当量） |
|---|---|---|---|---|---|
| 28・火 | ごはん | | こめ | | 641 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 29.2 g |
| | ぶたにくのしょうがやき | ぶたにく | あぶら さとう かたくりこ | にんにく しょうが たまねぎ | 21.3 g |
| | みそしる | にぼし みそ とうふ | | たまねぎ こまつな | 2.2 g |
| | ごもくまめ | だいず こんぶ | あぶら さとう | にんじん れんこん こんにゃく | |
| 30・木 | むぎいりごはん | | こめ むぎ | | 634 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 23.4 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 | 16.1 g |
| | フレンチサラダ | | あぶら さとう | キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ | 1.8 g |

※ 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。

※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。

※ ☆はパクパクあっぎ産デーです。太字の献立に、厚木市内で収穫された地場産物等を使用します。
収穫状況等により、地場産物等を使用しない場合がありますので、ご了承ください。

※ 栄養価の算出は食品成分表（八訂）を使用しています。

## 入学・進級おめでとうございます

### ごはん

神奈川県産等の米を使用しています。
季節の食材などを使ったまぜごはんなどがあります。

### パン

学年により大きさを変えています。
コッペパン・食パン・ロールパンなどがあります。

## 学校給食の内容

### めん

うどん・スパゲッティ・ラーメンなどがあります。

### おかず

煮物・焼き物・蒸しもの・揚げ物・汁物・和え物など、様々な調理方法を組み合わせています。行事食・郷土料理・旬の食材を使用した季節感のある料理を取り入れています。

### 牛乳

日々成長している子どもたちに必要なカルシウム・ビタミン・たんぱく質を補うために、ほぼ毎日の給食についています。

### ☆学校給食摂取基準・中学年（文部科学省）について☆

学校給食摂取基準（文部科学省）は、「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」に基づき算出されています。
「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」は実際に摂取しているエネルギー量により近い数値が算出されるようになりました。
厚木市では、「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」を基に栄養価の算出をしていますので、学校給食摂取基準（文部科学省）と数値の差が出ています。給食の内容や量は今までと変わりませんのでご安心ください。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | ビタミン A | ビタミン $B_1$ | ビタミン $B_2$ | ビタミン C | 食物繊維 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| kcal | g | g | g | mg | mg | mg | μgRAE | mg | mg | mg | g |
| 650 | 21.1~32.5 | 14.4~21.7 | 2未満 | 350 | 50 | 3 | 200 | 0.4 | 0.4 | 25 | 4.5以上 |

☆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)

放射性物質の測定結果