

5月分 学校給食予定献立表



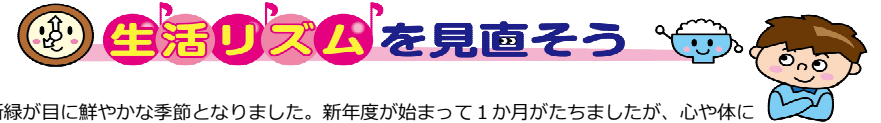
令和8年度

厚木市北部学校給食センター Aコース

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	
★ 1 ・ 金	たけのごはん	鶏肉 油揚げ		米	たけのこ	740 kcal
	牛乳	牛乳				34.3 g
	かつおの竜田揚げ	かつおの竜田揚げ	油			22.5 g
	すまし汁	豆腐 わかめ			にんじん 干しいたけ えのきたけ ねぎ	2.4 g
7 ・ 木	ごはん			米		745 kcal
	牛乳	牛乳				26.2 g
	生揚げのチリソース	生揚げ	油 砂糖	かたくり粉	しょうが にんにく ねぎ チンゲンサイ	21.4 g
	春雨スープ	鶏肉	春雨	かたくり粉	にんにく 干しいたけ しょうが ねぎ こまつな	2.6 g
★ 8 ・ 金	ひじきとツナの中巻サラダ	ツナ ひじき	砂糖 油		キャベツ にんじん とうもろこし	746 kcal
	ごはん			米		31.9 g
	牛乳	牛乳				23.2 g
	親子煮	鶏肉 卵	油	じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん グリンピース	2.2 g
11 ・ 月	いももち汁	油揚げ			ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな	770 kcal
	切干大根のピリ辛	豚肉	油 砂糖		こんにゃく にんじん 切干大根	30.5 g
	ごはん			米		22.1 g
	牛乳	牛乳				2.3 g
12 ・ 火	ホットラーメン			めん		735 kcal
	牛乳	牛乳				33.6 g
	あんかけ焼きそば	豚肉	油	かたくり粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ もやし こまつな	17.6 g
	ポークしゅうまい(2こ)	ポークしゅうまい				2.6 g
13 ・ 水	河内ぼんかん			河内ぼんかん		763 kcal
	ロールパン			パン		30.9 g
	牛乳	牛乳				34.3 g
	白身魚フライ(小袋タルタルソース)	白身魚フライ	油	タルタルソース(卵なし)		3.2 g
★ 14 ・ 木	カントリースープ	鶏肉			にんじん たまねぎ セロリ こまつな	794 kcal
	キャベツとコーンのソテー	ハム	油		とうもろこし キャベツ	29.9 g
	麦入りごはん			米 麦		24.3 g
	牛乳	牛乳				2.4 g
★ 15 ・ 金	ペイスターズ青星寮カレー	豚肉	油	小麦粉 バター マーガリン	たまねぎ しょうが にんにく にんじん	750 kcal
	ピーンズサラダ	ハム 大豆 ひよこ豆	油 砂糖		にんじん きゅうり 枝豆	28.7 g
	小袋パインアップル			パインアップル		21.7 g
	ごはん			ごはん		2.8 g
18 ・ 月	あじの南蛮漬け	あじ			たまねぎ 赤ピーマン ビーマン	775 kcal
	五目汁	鶏肉 油揚げ			にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ こまつな	35 g
	きんぴら	きんぴら揚げ	油 砂糖		ごぼう にんじん こんにゃく	22.6 g
	ごはん			米		2.9 g
★ 19 ・ 火	牛乳	牛乳				776 kcal
	まぐろとじゃがいものケチャップ和え	まぐろ	かたくり粉 油 砂糖	じゃがいも	しょうが にんにく	36.4 g
	高野豆腐と卵のスープ	鶏肉 高野豆腐 卵	かたくり粉		にんにく 干しいたけ こまつな	25.0 g
	ハンダソース	ハム	春雨 油 砂糖	ごま	にんじん もやし きゅうり	2.9 g
★ 20 ・ 水	麦入りごはん			米 麦		776 kcal
	牛乳	牛乳				36.4 g
	豚丼の具	豚肉	油 砂糖	かたくり粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく こまつな	25.0 g
	みそ汁	煮干し 生揚げ みそ			じゃがいも	2.9 g
★ 20 ・ 水	ぶどう豆	大豆			砂糖 油	730 kcal
	黒コッペパン			パン		37.1 g
	牛乳	牛乳				25.6 g
	魚の香草焼き	メルルーサ			マヨネーズ(卵なし) パン粉 油	3.3 g
★ 20 ・ 水	ABCマカロニスープ	鶏肉			マカロニ	776 kcal
	フロコリーのソテー	ハム	油		とうもろこし フロコリー	37.1 g

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	
21 ・ 木	ごはん			米		771 kcal
	牛乳	牛乳				32.8 g
	チャブチ	豚肉			油 春雨 砂糖 ごま	22.6 g
	肉団子のケチャップあん(2こ)	肉団子のケチャップあん			にんにく にんじん 大豆 もやし ねぎ にら	3.0 g
★ 22 ・ 金	わかめスープ	鶏肉 なため わかめ 豆腐			しょうが ねぎ	776 kcal
	麦入りごはん			米 麦		28.2 g
	牛乳	牛乳				18.8 g
	豚キムチ丼の具	豚肉	油 砂糖	かたくり粉	にんにく しょうが 白菜キムチ キャベツ 大豆 もやし にら	2.8 g
★ 27 ・ 水	ワンタンスープ	鶏肉 なため			ワンタンの皮	728 kcal
	はちみつレモンゼリー				はちみつレモンゼリー	33.1 g
	背割りコッペパン				パン	19.0 g
	飲むヨーグルト					3.0 g
★ 28 ・ 木	大豆のチリコンカーン	ベーコン 豚肉 大豆			油	723 kcal
	野菜スープ	鶏肉			にんにく たまねぎ トマト	31.4 g
	コーンポテト				バター じゃがいも	20.2 g
	ごはん			米		2.8 g
★ 29 ・ 金	牛乳	牛乳				764 kcal
	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ			砂糖 かたくり粉	30.3 g
	鶏ごぼう汁	鶏肉 みそ 生揚げ			ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	28.5 g
	磯香和え	のり かつお節			油	2.5 g
★ 29 ・ 金	ごはん			米		764 kcal
	牛乳	牛乳				30.3 g
★ 29 ・ 金	さばのみそ煮	さば みそ			砂糖	28.5 g
	沢煮わん	豚肉 油揚げ			しょうが	2.5 g
★ 29 ・ 金	もやしの和え物	ハム			油 砂糖 ごま	2.5 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。
- ※ 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産物を使用します。



新緑が目に見え季節となりました。新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつける</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見過ぎない</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

- ☆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