

5月分 学校給食予定献立表



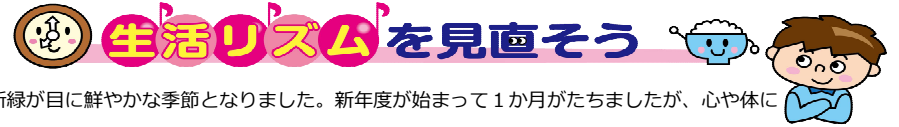
令和8年度

厚木市北部学校給食センター Bコース

日・曜	献立名	主に体をつくるものになる		主にエネルギーのものになる		主に体の調子を整えるものになる		栄養価 エネルギー 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	ビタミン	
1・金	ごはん		米					771 kcal
	牛乳	牛乳						32.8 g
	チャブチェ	豚肉	油 春雨 砂糖 ごま			にんにく にんじん 大豆もやし ねぎ にら		22.6 g
	肉団子のケチャップあん(2こ)	肉団子						3.0 g
	わかめスープ	鶏肉 なたと わかめ 豆腐				しょうが ねぎ		
7・木	ごはん		米					770 kcal
	牛乳	牛乳						30.5 g
	鶏肉のみそ焼き	鶏肉 みそ	砂糖					22.1 g
	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		2.3 g
	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		
☆8・金	たけのこごはん	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
	ごま酢和え		ごま 砂糖			もやし キャベツ にんじん		
☆11・月	ごはん		米					750 kcal
	牛乳	牛乳						28.7 g
	あじの南蛮漬け	あじ	かたくり粉 油 砂糖			たまねぎ 赤ピーマン ピーマン		21.7 g
	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		2.8 g
	きんぴら	きつね揚げ	油 砂糖			ごぼう にんじん こんにゃく		
12・火	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			にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ こまつな		2.6 g
	ひじきとツナの中華サラダ	ツナ ひじき				キャベツ にんじん とうもろこし		
☆13・水	麦入りごはん		米 麦					794 kcal
	牛乳	牛乳						29.9 g
	ペイスターズ青星カレー	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		24.3 g
	ビーンズサラダ	ハム 大豆 ひよこ豆	油 砂糖			にんじん きゅうり 枝豆		2.4 g
	小袋ハインアップル					ハインアップル		
14・木	ロールパン		パン					763 kcal
	牛乳	牛乳						30.9 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)					34.3 g
	カントリースープ	鶏肉	じゃがいも			にんじん たまねぎ セロリ しまつな		3.2 g
	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		
☆15・金	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			はくさい		2.5 g
	ぶどう豆	大豆	砂糖 油					
☆18・月	ごはん		米					723 kcal
	牛乳	牛乳						31.4 g
	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ	砂糖 かたくり粉			ねぎ		20.2 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		2.8 g
	機香和え	油				もやし こまつな		
19・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
	河内ばんかん					河内ばんかん		
☆20・水	麦入りごはん		米 麦					776 kcal
	牛乳	牛乳						28.2 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 白薬キムチ キャベツ 大豆もやし にら		18.8 g
	ワンタンスープ	鶏肉 なたと	ワンタンの皮			にんじん ねぎ こまつな		2.8 g
	はちみつレモンゼリー							

日・曜	献立名	主に体をつくるものになる		主にエネルギーのものになる		主に体の調子を整えるものになる		栄養価 エネルギー 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	ビタミン	
☆21・木	黒コッパン				パン			730 kcal
	牛乳	牛乳						37.1 g
	魚の香草焼き	メルルーサ			マヨネーズ(卵なし) パン粉 油			25.6 g
	ABCマカロニスープ	鶏肉	マカロニ			たまねぎ にんじん セロリ キャベツ こまつな		3.3 g
	ブロッコリーのソテー	ハム			油	とうもろこし ブロッコリー		
22・金	ごはん		米					775 kcal
	牛乳	牛乳						35.0 g
	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		22.6 g
	高野豆腐と卵のスープ	鶏肉 高野豆腐 卵			かたくり粉	にんじん 干しいたけ こまつな		2.9 g
	パンサンデー	ハム			春雨 油 砂糖 ごま	にんじん もやし きゅうり		
27・水	ごはん		米					764 kcal
	牛乳	牛乳						30.3 g
	さばのみそ煮	さば みそ	砂糖			しょうが		28.5 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 干しいたけ		2.5 g
	もやしの和え物	ハム			油 砂糖 ごま	もやし こまつな		
☆28・木	背割りコッパン		パン					728 kcal
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト						33.1 g
	大豆のチリコンカーン	ベーコン 豚肉 大豆			油	にんにく たまねぎ トマト		19.0 g
	野菜スープ	鶏肉				にんじん たまねぎ キャベツ こまつな		3.0 g
	コーンポタテ				バター じゃがいも	とうもろこし		
☆29・金	ごはん		米					746 kcal
	牛乳	牛乳						31.9 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		23.2 g
	のり酢和え	ツナ のり				もやし こまつな		2.2 g
	ねぎじゃこふりかけ	ちりめんじゃこ かつお節			油	ねぎ		

※ 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(八訂)を使用しています。
 ※ ☆印は、バクバクあつぎ産デーズです。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。



新緑が目に見え鮮やかな季節となりました。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