



7月分 学校給食予定献立表



【小学校】

南部学校給食センター

令和5年度

日・曜	献立名 <small>こんだてめい 献立名</small>	献立名			栄養価(中学年) <small>えいようか(ちゅうがくねん) 栄養価(中学年)</small> エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		あかの食品 <small>あかの食品</small> おもに体をつくる	きいろの食品 <small>きいろの食品</small> おもに熱や力のもとになる	みどりの食品 <small>みどりの食品</small> おもに体の調子を整える	
3 月	おたのしみ (たなばた)	あぶらあげ いりたまご のり	あぶら さとう こめ ごま	にんじん かんぴょう ほししいたけ さやいんげん	600 kcal 26.4 g 23.7 g 2.8 g
		ぎゅうにゅう			
		ハンバーグ	さとう かたくりこ		
		とりにく かまぼこ		にんじん とうがん おくら	
				たなばたゼリー	
4 火	ごはん		ごはん		698 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.2 g
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ	20.9 g 2.1 g
	みそしる	みそ	ふ	にんじん だいこん えのきたけ こまつな	
	あおのりビーンズ	だいず あおのり	かたくりこ じゃがいも あぶら		
5 水	ごはん		ごはん		659 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.1 g
	とりにくのこうみやき	とりにく	さとう	しょうが にんにく ねぎ	19.3 g
	とうがんスープ	ぶたにく とうふ	かたくりこ	にんじん ねぎ とうがん	2.3 g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		キャベツ こまつな	
☆★ 6 木	ごはん		ごはん		698 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.2 g
	あげさばのソースがけ	さば	かたくりこ あぶら さとう	しょうが	25.7 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		ごぼう たまねぎ にんじん だいこん こまつな	2.1 g
	さっぱりあえ	ちくわ	さとう	もやし キャベツ	
7 金	せわりコッペパン		パン		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.4 g
	ツナサンドのぐ	ツナ	じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	たまねぎ パセリ	23.8 g
	ABCマカロニスープ	とりにく	マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	2.2 g
	オレンジ			オレンジ	
10 月	マーラーカオ		マーラーカオ		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.6 g
	むしちゅうかめん		ちゅうかめん		22.1 g
	ジャージャーめん	ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ ごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ	2.4 g
	ゆでとうもろこし			とうもろこし	
11 火	ごはん		ごはん		651 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.3 g
	あかうおのみりんやき	あかうお	ごま		17.3 g
	ちゃんこじる	とりにく ミートボール	あぶら	しょうが たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	1.7 g
	ぶどうまめ	だいず	さとう		
☆ 12 水	ごはん		ごはん		699 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.9 g
	なつやさいカレー	ぶたにく	あぶら こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが にんじん なす かぼちゃ さやいんげん	16.6 g 1.7 g
	やさいチップス		あぶら かたくりこ	ごぼう にがうり	
	ゼリーいりフルーツミックス			みかん もも レモンゼリー	
13 木	ごはん		ごはん		662 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9 g
	いわしのかばやき	いわし	かたくりこ あぶら さとう		19.2 g
	みそしる	とうふ わかめ みそ		にんじん ねぎ えのきたけ	2.3 g
	ごまぜあえ		さとう ごま	にんじん キャベツ こまつな	
☆ 14 金	こめこロールパン		パン		600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7 g
	サマーシチュー	ぶたにく レンズまめ	じゃがいも こむぎこ あぶら バター さとう	たまねぎ にんじん トマト パセリ	24.1 g 2.2 g
	フレンチサラダ	ハム	あぶら さとう	にんじん キャベツ きゅうり	

日・曜	こんだてめい 献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	えいようか(ちゅうがくねん) 栄養価(中学年) (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量)
		おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	おもに体の調子を整える	
18 火	ごはん		ごはん		641 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.5 g
	さかなのぎんがやき	メルルーサ あおのり	マヨネーズ(卵なし)	とうもろこし にんじん	18.4 g
	わふうじる	あぶらあげ		にんじん とうがん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう	2.0 g
	きりぼしだいこんのピリから	ぶたにく	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん こんにやく	

- ※ 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。
- ※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。
- ※ ★は食物アレルギーの特定原材料7品目を除いた給食の日「もぐもぐセブンオフデー」です。
- ※ ☆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。
- ※ 収穫状況等により、地場野菜を使用しない場合がありますので、ご了承ください。

がっこうきゅうしょくせつしゆきじゆん ちゅうがくねん 学校給食摂取基準(中学年)	
エネルギー	565~665kcal
たんぱく質	21.2~32.5g
脂質	14.5~21.6g
食塩相当量	2g以下

あつ 暑さに負けない体づくりを!

ジメジメとした梅雨が明けると一気に気温が高くなり、いよいよ夏本番となります。急激に暑くなることで体がついていけず、体調を崩しやすい時期でもあります。

7月の給食が終わると、もうすぐ夏休みです。「早寝」・「早起き」・「朝ごはん」を中心とした規則正しい生活を心がけ、元気に夏休みを迎えたいですね。

あつ 暑さに負けない 夏休みのすこし方

<p>ちようしょく 朝食をとろう</p>  <p>ちようしょく にち げん き 朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>はやね はやお 早寝や早起きをしよう</p>  <p>なつ やす せい かつ 夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>つめ 冷たいもののとりすぎに気をつけよう</p>  <p>つめ 冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>えいよう 栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>しゆしょく しゆ さい ふく さい 主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	--	--

☆給食費について☆

- 給食費の自動振替日は、毎月末(末日が土日等の場合、翌営業日)です。
- 預金口座の残高を毎月ご確認ください。残高不足になると、引き落としができませんのでご注意ください。
- 令和5年度口座振替の振り替え日

5/31・6/30・7/31・8/31・10/2・10/31・11/30・1/4・1/31・2/29・4/1

- 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給食費を減額することができます。

『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。

なお、食材の停止に平日中4日が必要となりますので、停止が決まりましたら速やかに手続きを行ってください。