



3月分 学校給食予定献立表



【小学校】

令和5年度

南部学校給食センター

日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	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	
1・金	ブリオッシュ		パン		610 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5 g
	とりにくのスープに	とりにく		たまねぎ にんじん だいこん こまつな	28.9 g
	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも あぶら	たまねぎ パセリ	2.3 g
4・月	あたのしみ (ひなまつり)	あぶらあげ たまご	こめ あぶら さとう ごま	にんじん かんぴょう ほししいたけ	623 kcal
		のり			25.9 g
		ぎゅうにゅう			23.1 g
		さわらのさいきょうやき			2.5 g
		ふ		にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	
		ひなまつりデザート			
☆5・火	【愛甲小学校6年生のリクエスト給食】				
	ごはん		ごはん		633 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.4 g
	ポークカレー	ぶたにく	あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん	15.3 g
	あおなとコーンのソテー	ベーコン	あぶら	とうもろこし ほうれんそう キャベツ	1.8 g
	いちごゼリー			いちごゼリー	
6・水	ごはん		ごはん		578 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.0 g
	やきにくどん	ぶたにく	あぶら さとう ごま	にんにく たまねぎ ピーマン	17.0 g
	わかめスープ	とりにく わかめ とうふ	あぶら	ねぎ にんじん	2.0 g
☆7・木	ごはん		ごはん		637 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.6 g
	かつおカツ	かつおカツ	あぶら		18.7 g
	ぐだくさんみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ ごぼう	2.2 g
ごまあえ		さとう ごま	にんじん もやし キャベツ		
8・金	こめこロールパン		パン		607 kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			23.6 g
	ラザニア	ぶたにく だいず チーズ クリーム	あぶら ワンタンのかわ	にんにく たまねぎ にんじん	18.8 g
	やさいスープ	とりにく		たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	2.6 g
11・月	【森の里・玉川・相川・戸室小学校6年生のリクエスト給食】				
	マラーカオ		マラーカオ		614 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4 g
	むしちゅうかめん		ちゅうかめん		27.0 g
	みそラーメン	ぶたにく みそ	ごま あぶら	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし もやし ねぎ なら こまつな	2.4 g
	あげぎょうざ(2こ)	ぎょうざ	あぶら		
☆12・火	ごはん		ごはん		594 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.1 g
	さばのなんぶやき	さば	ごま	しょうが	21.2 g
	わふうじる	あぶらあげ		ほししいたけ にんじん だいこん こまつな ねぎ	1.8 g
	はるキャベツのおひたし	かつおぶし		にんじん キャベツ	
13・水	ごはん		ごはん		643 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.1 g
	あつあげのカレーマーボー	ぶたにく なまあげ だいず みそ	あぶら かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	21.9 g
	いそかあえ	かつおぶし のり	あぶら	キャベツ もやし こまつな	1.8 g
☆14・木	そつぎょう・しんきゅう おめでとうきゅうしょく	あずき	こめ あぶら		611 kcal
			ごましお		23.2 g
		ぎゅうにゅう			29.0 g
		とりにく	あぶら かたくりこ		1.7 g
		とうふ かまぼこ		にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	
		おいわいケーキ			

【6年生のリクエスト給食について】

人気のある給食の中から6年生が卒業の前にもう一度食べたいと思う給食をアンケート方式で選んでもらいました。

2月に戸田小学校のリクエスト給食を提供、今月は森の里・玉川・相川・戸室・愛甲小学校の5校のリクエスト給食を提供します。

「6年生のリクエスト給食」を、是非楽しみにしててください。



日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	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	
☆ 15 ・ 金	チーズパン		パン		565 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.0 g
	こんさいポトフ	ぶたにく	あぶら さいも	にんじん ごぼう たまねぎ しょうが だいこん こまつな	21.6 g 2.4 g
	ツイストサラダ	ツナ	さとう あぶら マカロニ	キャベツ とうもろこし	

- ※ 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産物等を使用します。

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

1年間の食生活を振り返りましょう

今年度もあと1か月ですね。みなさんは、この1年間の食生活を振り返って学校や家庭での食生活はどうでしたか。

下の表を見て、できるようになったことを確認しましょう。

今年度できなかったことは、来年度できるようにがんばりましょう。

<p>スタート</p> <p>朝食は、毎日きちんととっている。</p>	<p>嫌いな食べ物ほとんどなく、なんでも食べる方である。</p>	<p>1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。</p>	<p>A この調子を続けよう!</p> <p>健康的な食習慣が身に付いているようです。1日3回の食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。</p>
<p>テレビやビデオを見ながら食事をすることが多い。</p>	<p>食事は、よくかんで食べている。</p>	<p>やわらかい食べ物を好んで食べている。</p>	<p>B もう少し食生活を見直そう!</p> <p>気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できるところから改めていきましょう。</p>
<p>インスタントラーメンやスナック菓子などが好きで、間食や夜食に、よく食べる。</p>	<p>濃い味つけが好きで、マヨネーズやソースなど調味料をたくさんかけて食べる。</p>	<p>遅い時間に、夜食をとることが週に3日以上ある。</p>	<p>C 食生活を改善しよう!</p> <p>注意したい食習慣があります。食事時間が不規則だったり、栄養の偏りがあると、肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムをつくることを目標にしてみましょう。</p>

☆給食用牛乳パックのリサイクルについて☆

令和5年5月に新型コロナウイルス感染症の法律上の位置付けが5類相当になったことを受け、令和2年度以前に行っていた給食用牛乳パックのリサイクルを令和6年4月から再開いたします。

☆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。