



# 4月分 学校給食予定献立表



【小学校】

令和6年度

南部学校給食センター

日・曜	献立名 <small>こんだてめい</small>	あかの食品 <small>しよくひん</small>	きいろの食品 <small>しよくひん</small>	みどりの食品 <small>しよくひん</small>	栄養価(中学年) <small>えいようか(ちゅうがくねん)</small> 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 <small>からだ</small>	おもに熱や力のもとになる <small>ねつ ちから</small>	おもに体の調子を整える <small>からだ ちょうし ととの</small>	
10 ・ 水	ごはん		ごはん		576 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.8 g
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	あぶら さとう	にんにく ねぎ たまねぎ ピーマン キャベツ	16.4 g 1.8 g
	ワンタンスープ	とりにく	ワンタンのかわ	にんじん ほししいたけ もやし ねぎ たけのこ	
★☆ 11 ・ 木	ごはん		ごはん		586 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.2 g
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	13.7 g 1.6 g
	もやしのあえもの	ハム	あぶら さとう	もやし にんじん きゅうり	
12 ・ 金	くろコッペパン		パン		603 kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			19.9 g
	コロッケ(ソース)		コロッケ あぶら		14.4 g
	しろいぼうしスープ	とりにく	マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ	2.5 g
	あおなとハムのソテー あまなつみかんゼリー	ハム	あぶら	とうもろこし こまつな あまなつみかんゼリー	
15 ・ 月	スパゲッティミートソース	ぶたにく だいず	あぶら スパゲッティ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ ピーマン パセリ	563 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.8 g
	やきウインナー	ウインナーソーセージ			29.6 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	2.4 g
16 ・ 火	ごはん		ごはん		665 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.7 g
	あげさばのソースがけ	さば	あぶら さとう かたくりこ	しょうが	24.0 g
	みそしる ごまあえ	みそ わかめ	ふ じゃがいも ごま さとう	たまねぎ にんじん もやし キャベツ	2.3 g
☆ 17 ・ 水	ごはん		ごはん		664 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	21.7 g
	すましじる あおのりビーンズ	かまぼこ とうふ あおのり だいず	かたくりこ じゃがいも あぶら	にんじん ねぎ こまつな	1.9 g
18 ・ 木	ごはん		ごはん		634 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.2 g
	マーボー豆腐	ぶたにく だいず とうふ みそ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ いら	20.2 g 2.0 g
	ひじきとツナのちゅうかサラダ きよみオレンジ	ひじき ツナ	さとう あぶら ごま	にんじん キャベツ きゅうり オレンジ	
19 ・ 金	ロールパン		パン		584 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.2 g
	さかなのこうそうやき	メルルーサ	マヨネーズ(卵なし) パンこ あぶら	にんにく パセリ	25.8 g
	ミネストローネ コールスローサラダ	ベーコン ハム	あぶら さとう あぶら さとう	セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ パセリ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり	2.9 g
22 ・ 月	ごはん		ごはん		611 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.9 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 グリーンピース	17.0 g 1.8 g
	コーンサラダ	ハム	あぶら さとう	キャベツ とうもろこし	
23 ・ 火	ごはん		ごはん		568 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.5 g
	さけのしおやき	さけ			14.6 g
	ぐたくさんみそしる いそかあえ	あぶらあげ とうふ みそ のり かつおぶし	じゃがいも あぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ もやし キャベツ こまつな	2.6 g
24 ・ 水	ごはん		ごはん		595 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.5 g
	プルコギ わかめスープ	ぶたにく みそ とりにく とうふ わかめ	あぶら さとう かたくりこ ごま あぶら	にんにく しょうが にんじん もやし ねぎ たまねぎ いら にんじん ねぎ	18.6 g 1.9 g
25 ・ 木	ごはん		ごはん		567 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.8 g
	さわらのさいきょうやき	さわらのさいきょうやき			15.8 g
	さわにわん おひたし	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし		ごぼう たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう もやし キャベツ こまつな	1.7 g

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	
26 ・ 金	<b>おたのしみ</b> (にゅうがく・しんきゅう おめでとうきゅうしょく)	ウインナーソーセージ	こめ あぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース	665 kcal 26.3 g 29.5 g 2.3 g
		ぎゅうにゅう			
		とりにく	かたくりこ あぶら		
		ぶたにく いんげんまめ ベーコン	あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく いちごゼリー	
30 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに きりぼしだいこんのサラダ あじつけのり		ごはん		623 kcal 22.3 g 16.8 g 1.5 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		ぶたにく	あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん こんにゃく	
			あぶら さとう ごま	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	

- ※ 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。
- ※ 収穫状況等により、地場産物を使用しない場合がありますので、ご了承ください。

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



## にゅうがく・しんきゅう 入学・進級おめでとうございます



### ごはん



神奈川県産の米を使用しています。

白いごはんや季節の食材を使ったませ

ごはんなどができます。

### パン



学年により大きさを変えています。

コッパン・食パン・黒パン・米粉パン

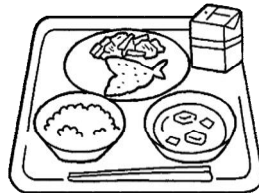
ロールパン・ぶどうパンなどができます。

### めん



スパゲッティ・ラーメンなどが  
できます。

## 学校給食の内容



### おかず



煮物・焼き物・蒸し物・揚げ物・汁物・  
あえ物など、さまざま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、ほぼ毎日の給食にできます。

## ☆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。