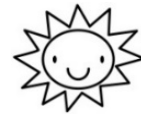




7月分 学校給食予定献立表



【小学校】

令和6年度

南部学校給食センター

日・曜	献立名 こんだてめい	あかの食品 しよくひん	きいろの食品 しよくひん	みどりの食品 しよくひん	栄養価(中学年) えいようか(ちゅうがくねん) 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 からだ	おもに熱や力のもとになる ねつ ちから	おもに体の調子を整える からだ ちょうし ととの	
1 ・ 月	おたのしみ (たなばた)	あぶらあげ いりたまご	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 えだまめ	582 kcal
		のり			25.0 g
		ぎゅうにゅう			24.0 g
		ハンバーグ	さとう かたくりこ		2.8 g
		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	
☆ 2 ・ 火	ごはん		ごはん		605 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4 g
	しせんだうふ	ぶたにく みそ とうふ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ	17.2 g 1.9 g
	ひじきとツナのちゅうかサラダ	ひじき ツナ	さとう ごま あぶら	にんじん キャベツ きゅうり	
3 ・ 水	ごはん		ごはん		599 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2 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	14.1 g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		キャベツ こまつな	2.1 g
	ねぎじゃこふりかけ	にぼし(いわし) かつおぶし	あぶら	こねぎ	
☆ 4 ・ 木	ごはん		ごはん		616 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.3 g
	かつおとだいずのごまだれ	かつお だいず	コーンスターチ かたくりこ ごま さとう あぶら	しょうが にんにく	15.5 g 2.0 g
	みそしる	みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな	
	さっぱりあえ		さとう	もやし キャベツ きゅうり	
5 ・ 金	こめこロールパン		パン		604 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3 g
	サマーシチュー	ぶたにく レンズまめ	さとう こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト パセリ	23.4 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	2.2 g
	オレンジ			オレンジ	
☆ 8 ・ 月	マーラーカオ		マーラーカオ		637 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.9 g
	むしちゅうかめん		ちゅうかめん		26.9 g
	ジャージャーめん	ぶたにく だいず 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	2.5 g
	あげしゅうまい(2こ)	ポークしゅうまい	あぶら		
☆ 9 ・ 火	ごはん		ごはん		613 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.0 g
	ますのぎんがやき	ます あおのり	マヨネーズ(卵なし)	とうもろこし にんじん	19.7 g
	ごもくじる	ぶたにく		にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが ねぎ こまつな	1.9 g
	ごまあえ		さとう ごま	にんじん もやし キャベツ	
☆ 10 ・ 水	ごはん		ごはん		580 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.6 g
	タコライスのぐ	ぶたにく チーズ	あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ	14.1 g 1.8 g
	もずくスープ	とうふ なんと もずく		ほししいたけ ねぎ	
	れいとうパイナップル			パイナップル	
☆☆ 11 ・ 木	ごはん		ごはん		665 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.5 g
	あげさばのトウバンジャン	さば	かたくりこ あぶら さとう	にんにく ねぎ しょうが	26.3 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	1.9 g
	ナムル		さとう あぶら ごま	もやし にんじん こまつな にんにく	
12 ・ 金	ライトフランスパン		パン		653 kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			29.5 g
	コックオーヴァン	とりにく	あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ トマト	22.7 g
	やさいスープ	ぶたにく		たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	2.7 g
	キャロットラペ	ツナ	あぶら はちみつ	にんじん	

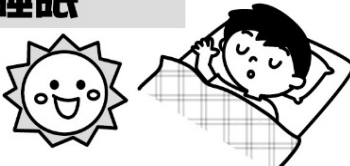
日・曜	献立名 こんだてめい	あかの食品 しよくひん	きいろの食品 しよくひん	みどりの食品 しよくひん	栄養価(中学年) えいようか(ちゅうがくねん) 栄養価(中学年) エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		おもに体をつくる からだ	おもに熱や力のもとになる ねつ ちから	おもに体の調子を整える からだ ちょうし ととの	
16 ・ 火	ごはん		ごはん		646 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.9 g
	なつやさいカレー	ぶたにく	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん なす かぼちゃ さやいんげん	15.7 g 1.8 g
	キャベツとハムのソテー	ハム	あぶら	とうもろこし キャベツ	
	れいとうみかん			みかん	
☆ 17 ・ 水	ごはん		ごはん		654 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.8 g
	しろみざかなのこうみあげ	メルルーサ	かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ	20.3 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	2.1 g
	ぶどうまめ	だいず	さとう		
※ 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。				学校給食摂取基準(中学年) がっこうきゅうしよくせつしゆきじゅん ちゅうがくねん	
※ 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。				エネルギー 565～665kcal	
※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。				たんぱく質 21.2～32.5g	
※ ★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。				脂質 14.5～21.6g	
※ ☆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。				食塩相当量 2g以下 しよくえんそうとうりょう	

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。

暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。
急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



★適度な運動  ウォーキング等の軽い運動を1日 30 分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。 ※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。	暑さに打ち勝つポイント	★バランスのよい食事  量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミン B1 は夏バテ予防に役立ちます。
★しつかり睡眠  早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。		★こまめな水分補給  基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。

☆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。