



3月分 学校給食予定献立表



令和6年度

【小学校】
南部学校給食センター

日・曜	こんだてめい 献立名	あかの食品 ^{しょくひん}	きいろの食品 ^{しょくひん}	みどりの食品 ^{しょくひん}	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}	
3 ・ 月	おたのしみ (ひなまつり)	あぶらあげ いりたまご	あぶら さとう こめ ごま	にんじん ほししいたけ	630 kcal
		ぎゅうにゅう			18.3 g
			コロツケ あぶら		23.6 g
			ふ	にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	2.7 g
			ひなまつりデザート		
☆ 4 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのいそペフライ とんじる ぶどうまめ		ごはん		645 kcal
		ぎゅうにゅう			26.7 g
		しろみざかなのいそペフライ	あぶら		19.5 g
		ぶたにく みそ	あぶら さといも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	1.9 g
		だいず	さとう		
5 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう いりどうふ のりずあえ		ごはん		637 kcal
		ぎゅうにゅう			27.7 g
		ぶたにく とうふ	あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん	19.3 g
		ツナ のり	さとう あぶら	にんじん もやし こまつな	1.5 g
☆ 6 ・ 木	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン はるさめスープ ナムル		ごはん		642 kcal
		ぎゅうにゅう			26.0 g
		とりにく	かたくりこ あぶら さとう	にんにく	20.0 g
		とりにく	はるさめ かたくりこ	にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ チンゲンサイ	1.8 g
			さとう あぶら ごま	もやし にんじん こまつな にんにく	
7 ・ 金	ロールパン ぎゅうにゅう ラザニア キャベツのスープ		パン		565 kcal
		ぎゅうにゅう			25.2 g
		ぶたにく 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	24.1 g
		とりにく いんげんまめ	あぶら	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	2.6 g
10 ・ 月	【森の里・玉川・相川・戸田・戸室・愛甲小学校 6年生のリクエスト給食】				
	マーラーカオ		マーラーカオ		609 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6 g
	むしちゅうかめん		ちゅうかめん		27.2 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 にら こまつな	2.3 g
	あげぎょうざ(2こ)	ぎょうざ	あぶら		
☆ 11 ・ 火	ごはん のむヨーグルト ポークカレー あおなとコーンのソテー きよみオレンジ		ごはん		611 kcal
		のむヨーグルト			20.4 g
		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	10.0 g
		ベーコン	あぶら	とうもろこし ほうれんそう キャベツ	1.7 g
				きよみオレンジ	
12 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ(2こ) ぐだくさんみそしる もやしのあえもの		ごはん		595 kcal
		ぎゅうにゅう			20.9 g
		ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら		16.5 g
		あぶらあげ とうふ みそ	じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	2.1 g
		ハム	あぶら さとう	もやし にんじん きゅうり	
☆ 13 ・ 木	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに さわにわん さっぱりあえ		ごはん		605 kcal
		ぎゅうにゅう			24.3 g
		さばのみそに			18.5 g
		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
			さとう	もやし キャベツ	
14 ・ 金	くろコッペパン ぎゅうにゅう はくさいとミートボールのスープに ポテトサラダ		パン		565 kcal
		ぎゅうにゅう			20.6 g
		ミートボール		だいこん にんじん はくさい こまつな	23.4 g
		ハム	マヨネーズ(たまごなし)	じゃがいも にんじん きゅうり	2.7 g
17 ・ 月	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		616 kcal
			ごましお		27.1 g
		ぎゅうにゅう			27.1 g
		とりにく	かたくりこ あぶら		23.7 g
		なると とうふ		にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	1.6 g
			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。

森の里・玉川・相川・戸田・戸室・愛甲小学校の6校のリクエスト給食を3月10日に提供します。

「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	
☆ 18 ・ 火	ごはん		ごはん		578 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.0 g
	やきにくどんのぐ	ぶたにく	あぶら さとう	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 とうふ わかめ	あぶら	にんじん ねぎ	2.0 g
※ 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)
※ 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。					脂質 14.5～21.6g
※ 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。					食塩相当量 2g以下

1年間の食生活を振り返りましょう

今年度も終わりに近づいてきました。みなさんは、学校や家庭でどのような食生活を送ってきましたか。
この1年を振り返り、今年度できなかったことは、来年度ひとつずつ直していけるといいですね。

あなたの食生活は!?

食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

朝ごはんを毎日食べていますか? はい ・ いいえ	食事の前に手をきれいに洗っていますか? はい ・ いいえ	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか? はい ・ いいえ
よくかんで食べていますか? はい ・ いいえ	食事のマナーを守れていますか? はい ・ いいえ	正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか? はい ・ いいえ
おやつは時間と量を決めて食べていますか? はい ・ いいえ	好き嫌いなく何でも食べていますか? はい ・ いいえ	家族や友達と一緒に楽しく食べていますか? はい ・ いいえ

「はい」が7～9個

すばらしい!

あたらしい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。

「はい」が4～6個

あと一歩!

できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。

「はい」が1～3個

がんばって!

まずはできそうなことから、がんばってみましょう。

「はい」が0個

残念...

自分にできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。

☆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。