4 月分　学校給食予定献立表

【小学校】

令和7年度

南部学校給食センター

日・曜	献立名	あかの食品 おもに体をつくる	きいろの食品 おもに熱や力のもとになる	みどりの食品 おもに体の調子を整える	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10・木	ごはん		ごはん		582kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1g
	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	16.4g 1.9g
	ワンタンスープ	とりにく　なると	ワンタンのかわ	にんじん　たけのこ　ほししいたけ もやし　ねぎ	
11・金	ロールパン		パン		609kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.5g
	コロッケ		コロッケ　あぶら		25.0g
	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	2.4g
	あおなとベーコンのソテー	ベーコン	あぶら	とうもろこし　こまつな	
	あまなつみかんゼリー			あまなつみかんゼリー	
14・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	565kcal 26.2g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.5g
	やきウインナー	ウインナーソーセージ			2.4g
	コールスローサラダ	ハム	あぶら　さとう	にんじん　キャベツ　きゅうり	
☆15・火	ごはん		ごはん		616kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.4g
	さばのみそに	さばのみそに			20.9g
	わふうじる	あぶらあげ		にんじん　だいこん　ほししいたけ ねぎ　***ほうれんそう***	2.1g
	のりずあえ	ツナ　のり	さとう　あぶら	にんじん　もやし　こまつな	
16・水	ごはん		ごはん		567kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7g
	さんしょくそぼろどんのぐ	とりにく　だいず　いりたまご	さとう	しょうが　さやいんげん	15.7g
	みそしる	みそ		にんじん　たまねぎ　キャベツ　ほうれんそう	1.8g
17・木	ごはん		ごはん		580kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1g
	さわらのさいきょうやき	さわらのさいきょうやき			16.4g
	さわにわん	あぶらあげ　ぶたにく		ごぼう　たまねぎ　にんじん　だいこん ほうれんそう	1.6g
	こんにゃくのおかかに	とりにく　ちくわ　かつおぶし	あぶら　さとう	こんにゃく　にんじん	
18・金	くろコッペパン		パン		584kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.6g
	ハンバーグオニオンソース	ハンバーグ	さとう	たまねぎ	20.6g
	ABCマカロニスープ	ぶたにく	マカロニ	たまねぎ　にんじん　キャベツ	2.3g
	こふきいも		じゃがいも	パセリ	
21・月	ごはん		ごはん		613kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.7g
	かつおとだいずのごまだれ	かつお　だいず	かたくりこ　あぶら　ごま　さとう	しょうが　にんにく	16.5g
	みそしる	みそ	ふ	にんじん　だいこん　えのきたけ ほうれんそう	2.2g
	いそかあえ	かつおぶし　のり	あぶら	もやし　キャベツ　こまつな	
22・火	ごはん		ごはん		591kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1g
	じゃがいものそぼろに	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 こんにゃく	14.9g 1.4g
	かつおあえ	かまぼこ　かつおぶし		キャベツ　こまつな	
23・水	ごはん		ごはん		600kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.3g
	ポークカレー	ぶたにく	あぶら　じゃがいも　こむぎこ	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん	16.9g
	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	1.8g
24・木	ごはん		ごはん		591kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4g
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	さとう　あぶら	にんにく　しょうが　たまねぎ	17.3g
	けんちんじる	とうふ	じゃがいも	ごぼう　にんじん　だいこん　こんにゃく ほししいたけ　ねぎ	1.7g
☆25・金	**おたのしみ** **（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	611kcal
		ぎゅうにゅう			28.4g
		とりにく	かたくりこ　あぶら		23.5g
		ぶたにく レンズまめ		たまねぎ　にんじん　キャベツ	2.4g
				いちごゼリー	
28・月	ごはん		ごはん		620kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2g
	マーボーどうふ	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 たけのこ　ほししいたけ　にら	19.4g 2.1g
	バンサンスー	ハム	はるさめ　あぶら　さとう　ごま	にんじん　もやし　きゅうり	

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 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	
30 ・ 水	ごはん		ごはん		615kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.8g
	さけのしおやき	さけ			18.0g
	ぶたごぼうじる	ぶたにく なまあげ みそ	あぶら	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	2.6g
	ごまあえ		ごま さとう	もやし キャベツ にんじん	

※ 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、地場産物等を使用しない場合がありますので、ご了承ください。
※ 栄養価の算出は食品成分表(八訂)を使用しています。

ごはん

神奈川県産等の米を使用しています。

季節の食材を使ったまぜごはんなどがでます。

学校給食の内容

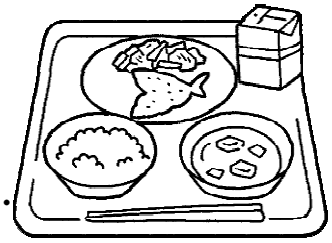
パン

学年により大きさを変えています。

コッペパン・食パン・黒パン・ロールパン・ぶどうパン・米粉パンなどがでます。

めん

スパゲッティ・ラーメンなどがでます。



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ます。

おかず

煮物・焼き物・蒸し物・揚げ物・汁物・和え物など、様々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。

☆学校給食摂取基準・中学年（文部科学省）について☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
							A	B_1	B_2	C	
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
650	21.1~32.5	14.4~21.7	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上

学校給食摂取基準（文部科学省）は、「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」に基づき算出されています。
「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」は実際に摂取しているエネルギー量により近い数値が算出されるようになりました。
厚木市では、「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」を基に栄養価の算出をしていますので、学校給食摂取基準（文部科学省）と数値の差が出ています。給食の内容や量は今までと変わりませんのでご安心ください。

☆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ご相談の上、『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。

☆学校給食用食材について☆

産地(予定)

放射性物質の測定結果