



3月分 学校給食予定献立表



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	
2・月	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず とうふ	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 なら にんじん きゅうり もやし	622kcal 24.3g 18.0g 2.0g
☆ 3・火	おたのしみ (ひなまつり)	たまご のり ぎゅうにゅう さけフライ とうふ かまぼこ わかめ	こめ あぶら さとう ごま あぶら ひなまつりデザート	にんじん かんぴょう ほししいたけ なばな にんじん ねぎ	580kcal 22.9g 19.8g 2.6g
☆ 4・水	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき みそしる ごもくまめ	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ こんぶ だいず	ごはん じゃがいも あぶら さとう	 たまねぎ えのきたけ こんにゃく にんじん ほししいたけ	631kcal 23.5g 21.9g 2.6g
☆ 5・木	ごはん ぎゅうにゅう すきやき いそかあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ かつおぶし のり	ごはん さとう あぶら	 にんじん しらたき ねぎ はくさい キャベツ ほうれんそう もやし	660kcal 25.8g 25.0g 1.8g
6・金	コッペパン ぎゅうにゅう スパイシーチキン ミネストローネ あおなとコーンのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン レンズまめ ウインナーソーセージ	パン あぶら さとう あぶら	 にんにく しょうが 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 とうもろこし こまつな	566kcal 29.6g 24.6g 2.6g
【森の里・玉川・相川・戸田・戸室・愛甲・依知南・緑ヶ丘 6年生のリクエスト給食】					
9・月	マラーカオ ぎゅうにゅう むしちゅうかめん みそラーメン あげぎょうざ (2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぎょうざ	マラーカオ ちゅうかめん あぶら 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	604kcal 24.4g 26.3g 2.6g
☆ 10・火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため ごもくじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん あぶら さとう	 にんにく しょうが たまねぎ 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	589kcal 24.8g 18.0g 1.9g
☆ 11・水	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが かわりじょうゆあえ こぶくろひじきふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ひじきふりかけ	ごはん さとう じゃがいも さとう ごま	 たまねぎ にんじん しらたき しょうが にんにく ねぎ もやし こまつな	591kcal 23.7g 14.1g 1.9g
☆ 12・木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき けんちんじる くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき ぶたにく さつまあげ わかめ	ごはん さといも あぶら さとう	 ごぼう にんじん たいこん ほししいたけ ねぎ こんにゃく にんじん	578kcal 26.3g 15.1g 1.7g
☆ 13・金	まるパンスライス ぎゅうにゅう しろみざかなフライ こぶくろタルタルソース オニオンスープ ハニーサラダ	ぎゅうにゅう しろみざかなフライ ベーコン	パン あぶら タルタルソース あぶら あぶら はちみつ さとう	 セロリー たまねぎ パセリ にんじん キャベツ きゅうり	603kcal 23.2g 27.0g 2.8g

【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・依知南・緑ヶ丘小学校の8校のリクエスト給食を3月9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 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	
16・月	ごはん		ごはん		634kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			22.7g
	チキンカレー	とりにく	あぶら じゃがいも こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース	11.6g 1.8g
	ビーンズサラダ	ハム だいず	さとう あぶら	にんじん たまねぎ えだまめ	
☆ 17・火	ぞつぎょう・しんきゅう おめでとうきゅうしょく	あずき	こめ あぶら		663kcal
		ぎゅうにゅう	ごましお		24.8g
		とりにく	かたくりこ あぶら		28.2g
		なると とうふ		にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	1.7g
☆ 18・水	ごはん		ごはん		596kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.4g
	ツナそぼろどんのぐ	ツナ のり	さとう ごま	しょうが にんじん たけのこ	17.6g
	あじのみりんやき	あじのみりんやき			2.1g
	わふうじる			にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな	

- ※ 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。

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備 することができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに 盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することが できた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事の とり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物が わかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って 食べることができた 

春休みは家の仕事を積極的に！

家の仕事には、例えば配せんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。
家のひとと相談をして自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。

春休み・4月からの目標を自分で立ててみよう！

例：休みの日に朝ごはんづくりをてっだう
夕ごはんの食器ふきをする



☆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