

平成30年 3月分

予定献立表(中学校)

日の出町学校給食センター

日	曜日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの 黄	血や肉をつくるもの 赤	体の調子をよくするもの 緑	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
1	木	ごま入りご飯	マークー豆腐 中華炒め みかん	緑茶	米 ごま 油 砂糖 でん粉	豆腐 豚肉 こうや豆腐 レンズ豆 いか	たけのこ 人参 玉ねぎ ねぎ にら しいたけ しょうが 大豆もやし 緑豆もやし ピーマン みかん	806	35.1
2	金	きなこ揚げパン	●トマト入り野菜のスープ煮 イカのハーブ焼き 海藻サラダ(ドレ)	牛乳	パン 油 砂糖 じやが芋	きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉 いか 海藻ミックス	しょうが 人参 玉ねぎ 白菜 トマト セロリー キャベツ 大根 もやし きゅうり	794	35.0
5	月	ご飯	厚揚げの中華煮 エビイカチリソース 切干大根のサラダ(ドレ)	牛乳	米 油 こんにゃく 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 うずら卵 生揚げ いか えび	人参 たけのこ 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 しいたけ ねぎ にんにく しょうが 小松菜 キャベツ 切干大根 もやし	887	36.1
6	火	ご飯	なめこの味噌汁 焼き鮭のおろしだれがけ 筑前煮	牛乳	米 こんにゃく 里芋 油 砂糖	牛乳 豆腐 さけ 鶏肉 竹輪	なめこ 玉ねぎ ねぎ 大根 人参 たけのこ れんこん ごぼう さやいんげん しいたけ	786	33.7
7	水	中華麺	みそラーメンスープ 野菜チップス 白桃ヨーグルト	牛乳	中華めん 油 ごま さつま芋	焼き豚 豚肉 なると わかめ 牛乳 ヨーグルト	にんにく しょうが もやし キャベツ 人参 にら スイートコーン ねぎ れんこん さやいんげん かぼちゃ	881	31.9
8	木	ご飯	ワンタンスープ ●さばの日の出の味噌焼き うど入り茎わかめのきんぴら	牛乳	こめ ワンタンの皮 油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 こうや豆腐 さば 茎わかめ さつま揚げ	人参 もやし ねぎ チンゲン菜 ごぼう うど さやいんげん	844	29.9
9	金	背割りコッペパン	●トマトと卵のスープ ソースやきそば ひじきと大豆のサラダ(ごまドレ)	牛乳	パン でん粉 中華めん 油	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 ひじき 大豆	トマト 人参 きくらげ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし しいたけ たけのこ ねぎ 枝豆 白菜 スイートコーン	791	32.3
12	月	わかめご飯	●小松菜のごま汁 鶏肉のから揚げ② 野菜のお浸し(醤油)	牛乳	米 ごま でん粉 油	わかめ 牛乳 油揚げ 鶏肉	小松菜 大根 ねぎ 玉ねぎ じょうが えのきたけ もやし キャベツ 人参	838	34.5
13	火	食パン (マーシャルビンズ)	●チキンのトマト煮 手作りグラタン 冷凍パイン	牛乳	パン マーシャルビンズ 油 じゃが芋 バター マカロニ 小麦粉	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン チーズ	にんにく 人参 玉ねぎ トマト キャベツ マッシュルーム グリンピース パインアップル	852	33.7
14	水	麦ご飯	ポークカレー ミモザソテー 清見オレンジ	牛乳	米 大麦 油 じゃが芋 小麦粉 バター	牛乳 豚肉 レンズ豆 脱脂粉乳 チーズ ハム 卵	にんにく じょうが 人参 玉ねぎ さやいんげん チンゲン菜 キャベツ オレンジ	895	29.2
15	木	あしたばパン	●ミネストローネスープ メヒカリのチーズフリット のらぼう入りサラダ(コードレ)	コーヒー 牛乳	パン 油 じゃが芋 マカロニ 小麦粉	牛乳 ベーコン チーズ メヒカリ 卵	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ トマト バジル のらぼう 白菜 もやし	797	33.0
16	金	そぼろご飯	大根と小松菜のみそ汁 鯨の竜田揚げ 野菜とわかめの甘酢和え	牛乳	米 砂糖 油 でん粉 ごま	鶏肉 卵 牛乳 油揚げ 鯨 わかめ	じょうが 大根 小松菜 玉ねぎ ねぎ にんにく キャベツ もやし 人参	823	38.5
19	月	ガーリックトースト	根菜のクリームシチュー シーフードサラダ りんごゼリー	牛乳	パン バター マーガリン 油 里芋 じゃが芋 小麦粉	牛乳 鶏肉 チーズ いんげん豆 生クリーム えび いか たこ わかめ ほたて貝柱	にんにく パセリ 玉ねぎ 人参 れんこん かぶ かぶ葉 マッシュルーム きゅうり キャベツ	812	31.7

・都合により献立が変更になる場合があります。

・給食費の引き落としができなかったご家庭は、各学校にご連絡ください。

・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。

TEL 042-597-3414

日の出町平均 831 33.4

学校給食摂取基準(範囲) 820 (25~40)

保護者の皆様へ
(卒業生・転出者対象)

給食費の還付がありますので、
口座の解約は**4月以降**に
お願ひいたします。

4月からの1年間で食べ残しの少なかった日の給食献立から、
小中学校の卒業生全員に「一番食べたい献立」を投票して
もらいました。今年は小中学校どちらも1位は【みそラーメン】と
【野菜チップス】の献立でした! 給食のラーメンスープのおいしさの
ひみつは給食センターでとる【出汁】にあります。鯖の厚削り節と
鶏がらを組み合わせたダブル出汁で、朝早くからじっくり炊いて
います。仕上げに練りごまを入れてコクを出すのもポイントです♪

残念ながら選ばれなかった人気のメニューも、なるべく他の日の
献立に取り入れられるよう工夫してみました。今のクラスで食べる
最後の1か月の給食が素敵な思い出でいっぱいになりますように…
どうぞお楽しみに♪



木の芽や花のつぼみがふくらみ、日
を追うごとに春が深まるのを感じます。
いよいよ今年度最後の月となりました。
今のクラスで給食を食べる日も残りわ
ざかです。仲間と一緒に、思い出に残る
楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

ねんかん
1年間ありがとうございました!



ご卒業おめでとうございます

卒業と進学を目前に控えた皆さん、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませてい
ることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増
えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや
給食を参考に、食べることを大切にしてほしいと願っています。

今月の地場産食材

ながねぎ…12日 関石さん
トマト…2・9・13・15日
こうじみそ…8日



3月も日の出町で
とれた食材を使わせて
いただきます。
献立表の●マークの
料理に入っているので、
探しながら味わって
いただきましょう♪