

日	曜日	主食	料理名	飲み物など	カや体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	
1	木	きなこあげパン	★トマトいりやさいのスープに イカのハーブやき かいそうサラダ(ﾄﾚ)	ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく いか かいそうミックス	しょうが にんじん たまねぎ はくさい トマト セロリー キャベツ だいこん きゅうり だいずもやし りよくとうもやし	616	28.1	
2	金	ごまいりごはん	マーボーどうふ ちゅうかいため みかん	りよくちゃ	こめ ごま あぶら さとう でんぷん	とうふ ぶたにく こうやどうふ レンズまめ いか	たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ にら しいたけ しょうが もやし ピーマン みかん	585	26.1	
5	月	ごはん	あつあげのちゅうかに エビイカチリソース きりぼしだいこんのサラダ(ﾄﾚ)	ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご なまあげ いか えび	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ しいたけ にんにく しょうが ねぎ こまつな キャベツ きりぼしだいこん もやし	695	28.5	
6	火	ちゅうかめん	みそラーメンスープ やさいチップス はくとうヨーグルト	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごま さつまいも	やきぶた ぶたにく なると わかめ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん にら ねぎ スイートコーン れんこん さやいんげん かぼちゃ	703	25.7	
7	水	ごはん	なめこのみそしる やきざけのおろしだれがけ ちくぜんに	ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さといも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ さけ とりにく ちくわ	なめこ たまねぎ ねぎ だいこん にんじん たけのこ れんこん ごぼう さやいんげん しいたけ	614	27.2	
8	木	せわりコッペパン	★トマトとたまごのスープ ソースやきそば ひじきとだいずのサラダ(ごまﾄﾚ)	ぎゅうにゅう	パン でんぷん ちゅうかめん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ぶたにく ひじき だいず	トマト にんじん きくらげ たまねぎ ほうれんそう キャベツ しいたけ たけのこ もやし ねぎ えだまめ はくさい スイートコーン	621	25.9	
9	金	ごはん	ワンタンスープ ★さばのひのでのみそやき うどいりきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ ワンタンのかわ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ さば くわかめ さつまあげ	にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ ごぼう うど さやいんげん	655	23.9	
12	月	しよくパン (マーシャルピンズ)	★チキンのトマトに てづくりグラタン れいとうパイン	ぎゅうにゅう	パン マーシャルピンズ あぶら じゃがいも マカロニ バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ ベーコン チーズ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム トマト グリンピース パインアップル	672	26.9	
13	火	わかめごはん	★こまつなのごまじる とりにくのからあげ② やさいのおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ ごま でんぷん あぶら	わかめ ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	こまつな だいこん ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ えのきたけ もやし にんじん	644	27.0	
14	水	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 のらぼういりサラダ(ﾄﾚ)	コーヒー ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも マカロニ こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ メヒカリ たまご	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト バジル のらぼう はくさい もやし	617	25.7	
15	木	むぎごはん	ポークカレー ミモザソテー きよみオレンジ	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ だっしふんにゅう チーズ ハム たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん チンゲンサイ キャベツ オレンジ	691	23.2	
16	金	ガーリックトースト	こんさいのクリームシチュー シーフードサラダ(ﾄﾚ) りんごゼリー	ぎゅうにゅう	パン バター マーガリン あぶら さといも じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ チーズ なまクリーム えび いか たこ わかめ ほたてかいばしら	にんにく パセリ たまねぎ にんじん れんこん かぶ かぶは マッシュルーム きゅうり キャベツ	638	24.9	
19	月	そぼろごはん	だいこんとこまつなのみそしる くじらのたつたあげ やさいとわかめのあまずあえ	ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぷん ごま	とりにく たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ くじら わかめ	しょうが だいこん こまつな たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ もやし にんじん	632	30.4	
								日の出町平均	645	26.4
								学校給食摂取基準 (範囲)	640	(18~ 32)

・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

転出予定の保護者の皆様へ

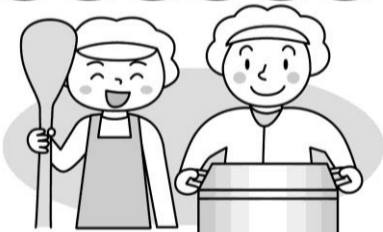
給食費の還付がありますので、  
**3月末日まで口座の解約をしないでください。**

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。今年是小中学校どちらも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と炊いて  
 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  
 ずかです。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。

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は、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ください。

★3がつ ひのでのたべもの★  
 ながねぎ…13日 関石さん  
 トマト…1・8・12・14日  
 こうじみそ…9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♪