

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]
11	水	チキンライス	★かぶとじゃがいものスープ さわらのチーズムニエル コールスローサラダ(ソイトレ)	牛乳	米 バター じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	鶏肉 牛乳 ベーコン さわら チーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 グリーンピース マッシュルーム かぶ かぶ葉 キャベツ スイートコーン	795	31.2
12	木	ご飯	のらぼうのかきたま味噌汁 焼き鮭のおろしだれがけ うの花の炒り煮	牛乳	米 こんにやく 油 砂糖	牛乳 油揚げ 卵 さけ おから さつま揚げ	のらぼう キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 大根 人参 しいたけ ねぎ さやいんげん	769	32.0
13	金	ソフト麺	ミートソース ガーリックポテト 清見オレンジ	牛乳	ソフト麺 油 小麦粉 じゃが芋 バター	豚肉 大豆たんぱく チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく にんにくの芽 オレンジ	896	34.2
16	月	茶飯	マーボーじゃがいも バンバンジー(バンパントレ) 冷凍パイ	牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 でん粉 ごま	牛乳 豚肉 大豆たんぱく 鶏肉	にんにく しょうが たけのこ 人参 玉ねぎ ねぎ いら しいたけ きゅうり もやし パインアップル	844	31.4
17	火	背割りコッペパン	マカロニのクリーム煮 ロング焼きウィンナー れんこんのカレー炒め	牛乳	パン 油 じゃが芋 バター マカロニ 小麦粉	牛乳 鶏肉 クリーム ソーセージ ベーコン	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム れんこん さやいんげん スイートコーン	811	29.6
18	水	麦ご飯	チキンカレー こんにやくサラダ(香味塩トレ) ヨーグルト	牛乳	米 大麦 油 バター じゃが芋 小麦粉 こんにやく	牛乳 鶏肉 レンズ豆 脱脂粉乳 チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ さやいんげん 白菜 きゅうり もやし	854	28.5
19	木	パン	イタリアンスープ 白身魚のハーブ揚げ ジャーマンポテト	牛乳	パン パン粉 小麦粉 油 じゃが芋 バター	牛乳 ベーコン チーズ 卵 パサ ソーセージ	玉ねぎ 人参 スイートコーン にんにく ピーマン	795	33.5
20	金	ご飯	キャベツと小松菜の味噌汁 鶏とごぼうの揚げ煮 切干大根とツナの煮物	牛乳	米 でん粉 油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 鶏肉 ツナ	玉ねぎ キャベツ 小松菜 ねぎ しめじ ごぼう 人参 切干大根 さやいんげん	823	29.9
23	月	チーズパン	★トマトとニョッキのスープ さばのガーリック焼き 若草ポテト	牛乳	パン 油 ニョッキ じゃが芋 バター	牛乳 ベーコン さば	にんにく キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト さやいんげん パセリ	803	31.3
24	火	ゆかりご飯	けんちん汁 いかの竜田揚げ 茎わかめのきんぴら	牛乳	米 里芋 油 でん粉 こんにやく 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 いか くわかめ 豚肉	人参 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 しょうが さやいんげん	792	29.5
25	水	食パン (イチゴジャム)	クリーミービーンズスープ 洋風卵焼き ABCマカロニサラダ(マヨネース)	牛乳	パン いちごジャム 油 バター じゃが芋 マカロニ	牛乳 ベーコン 卵 いんげん豆 豆乳 チーズ ソーセージ	玉ねぎ 人参 枝豆 グリーンピース きゅうり スイートコーン キャベツ	832	35.0
26	木	ご飯	豚汁 ししゃものフライ②(ソース) 海藻サラダ(中華トレ)	牛乳	米 じゃが芋 里芋 こんにやく 油 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 豆腐 ししゃも 海藻ミックス	ねぎ 人参 大根 ごぼう キャベツ もやし きゅうり	826	31.3
27	金	ナン	★トマト入り野菜のスープ煮 カレーミート フルーツ白玉	牛乳	ナン 油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖 白玉団子 こんにやくデザート	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆たんぱく レンズ豆	しょうが 人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ 白菜 さやいんげん トマト セロリー にんにく 桃 パインアップル りんご	835	32.6

都合により献立が変更になる場合があります。

4、5月分の給食費は、5月28日(月)に2ヶ月分が引き落としになります。

前日までに口座の残高を確認してください。

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

821 31.5

学校給食摂取基準  
(範囲)

820 (25~40)

**入学・進級おめでとうございます**

花の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきます。1年間よろしくお願い致します。

**★今月の地場産食材★**

かぶ…11日 原島さん  
トマト…23日・27日

**楽しい給食時間になるように、こんなことを守りましょう**

- 姿勢よく、ごはんや汁物のおわんは手に持って食べる
- 食べているときは立ち歩かない
- 友達が喋るような汚い話をしない
- 口に食べ物が入っているときは話をしない

**◎給食当番の約束を知ろう!**

給食当番は、クラスみんなのために、給食の準備をします。安全に気をつけて作られた給食をみんなに配るお仕事をするので、ばい菌が入らないように、きれいに手を洗い、清けつな白衣やマスクを身につけましょう。また、給食をもりつけるときには、1人分ずついいいにもりつけましょう。

☆☆☆☆☆☆ **【ご家庭へのお知らせとお願ひ】** ☆☆☆☆☆☆

**献立表**

献立表を毎月配布します。必ず目を通しています。ただ、ご家庭の献立や食生活の参考にしてください。

**給食当番**

給食当番の際はマスクを使用しますので、ご家庭でご用意ください。また、週末に給食着を持ち帰りますので、大変お手数ですが洗濯をお願いします。

**給食費**

保護者の皆さまにご負担いただく給食費は食料費のみで、それ以外の人件費や施設・設備にかかる経費は含みません。子どもたちへ栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思っておりますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。

- 手をせっけんできれいにあらいましょう
- ぼうしをかぶりましょう
- マスクはきちんとつけましょう
- はくいたのボタンはとめましょう
- つめをみじかくきりましょう

多すぎたり、少なすぎたりしないようにします。汁物は底からよくかきまぜてもりつけましょう。