

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]
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)	ぎゅうにゅう	こめ パター じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン さわら チーズ	にんにく たまねぎ グリーンピース マッシュルーム にんじん かぶ かぶは キャベツ スイートコーン	634	25.6
12	木	ソフトめん	ミートソース ガーリックポテト きよみオレンジ	ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら こむぎこ パター じゃがいも	ぶたにく だいちたんぱく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム にんにくのめ オレンジ	698	26.7
13	金	ごはん	のらぼうのかきたまみそしる やきざけのおろしだれがけ うのはなのいりに	ぎゅうにゅう	こめ こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ さけ おから さつまあげ	のらぼう キャベツ たまねぎ えのきたけ だいこん にんじん しいたけ ねぎ さやいんげん	614	26.2
16	月	せわりコッペパン	マカロニのクリームに ロングやきウィンナー れんこんのカレーいため	ぎゅうにゅう	パン あぶら パター じゃがいも マカロニ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム ソーセージ ベーコン	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム れんこん さやいんげん スイートコーン	639	23.8
17	火	ちゃめし	マーボーじゃがいも パンバンジー(パンパンドレ) れいとうパイン	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちたんぱく とりにく	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ にら しいたけ きゅうり もやし パインアップル	671	25.3
18	水	パインパン	イタリアンスープ しろみさかなのハーブあげ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう	パン パンこ パター こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご パサ ソーセージ	たまねぎ にんじん スイートコーン にんにく ピーマン	630	27.4
19	木	むぎごはん	チキンカレー こんにやくサラダ(しおトレ) ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パター こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ チーズ だっしふんにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい きゅうり もやし	682	23.9
20	金	チーズパン	★トマトとニョッキのスープ さばのガーリックやき わかさポテト	ぎゅうにゅう	パン あぶら ニョッキ パター じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン さば	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん トマト さやいんげん パセリ	640	25.5
23	月	ごはん	キャベツとこまつなのみそしる とりとごぼうのあげに きりぼしだいこんとツナのにももの	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ツナ	たまねぎ キャベツ こまつな ねぎ しめじ ごぼう きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	646	24.0
24	火	しよくパン (イチゴジャム)	クリーミービーンズスープ ようふうたまごやき ABCマカロニサラダ(マヨネーズ)	ぎゅうにゅう	パン いちごジャム バター あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ とうにゅう チーズ ソーセージ たまご	たまねぎ にんじん えだまめ グリーンピース きゅうり スイートコーン キャベツ	666	27.8
25	水	ゆかりごはん	けんちんじる いかのたつたあげ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ さといも あぶら でんぷん こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ いか くきわかめ ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな しょうが さやいんげん	629	24.2
26	木	ナン	★トマトいりやさいのスープに カレーミート フルーツしらたま	ぎゅうにゅう	ナン あぶら パター じゃがいも こむぎこ さとう しらたまだんご こんにやくデザート	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいちたんぱく レンズまめ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ はくさい ねぎ トマト さやいんげん セロリー にんにく もも パインアップル りんご	653	25.9
27	金	ごはん	とんじる ししゃものフライ②(ソース) ★1ねんせいはい1ぼん かいそうサラダ(ちゅうかトレ)	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さといも こんにやく あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ししゃも かいそうミックス	ねぎ にんじん だいこん ごぼう キャベツ もやし きゅうり	689	27.1

・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

653 25.6

学校給食摂取基準
(範囲)

640 (18~32)

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たいと思っております。1年間よろしくお願ひ致します。

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

★4がつ ひのでのたべもの★

かぶ…11日 原島さん
トマト…20日・26日

◎給食当番の約束を知ろう!

給食当番は、クラスのみんなのために、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人分ずつついでにいれ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。必ず目を通していただき、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材料費のみで、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、よろしくお願ひ致します。

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

はくいた白衣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。