

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 金	ご飯	豚肉とこんにゃくの炒め汁 鮭のみそマヨ焼き 揚げとじゃこ入り野菜ソテー	牛乳	米 こんにゃく 油 マヨネーズ	牛乳 豚肉 油揚げ 鮭 みそ ちりめんじゃこ	白菜 大根 人参 ねぎ えのきたけ しいたけ ほうれん草 キャベツ もやし	799	33.7
4 月	中華麺	みそラーメンスープ 野菜チップス メロンゼリー	牛乳	麺 ごま さつま芋 油 ゼリー	牛乳 焼豚 豚肉 なると わかめ みそ	にんにく しょうが もやし キャベツ ねぎ スイートコーン れんこん 人参 さやいんげん かぼちゃ	816	29.5
5 火	ゆかりご飯	かき玉みそ汁 高野豆腐とナッツの揚げ煮 大根とわかめのサラダ(玉ねぎドレ)	ジョア (プレーン)	米 でん粉 油 ごま カシューナッツ 砂糖	はっ酵乳 豆腐 卵 みそ こうや豆腐 わかめ	えのきたけ ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく 大根 白菜 もやし 人参	874	30.7
6 水	手作り セサミトースト	ポークビーンズ ミモザソテー 冷凍洋梨	牛乳	パン ごま バター マーガリン 砂糖 じゃが芋 油	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン チーズ ハム 卵	玉ねぎ 人参 グリンピース チンゲン菜 キャベツ 洋梨	833	31.5
7 木	麦ご飯	ポークカレー シーフードマリネ ヨーグルト	牛乳	米 麦 じゃが芋 油 バター 小麦粉 砂糖	牛乳 豚肉 レンズ豆 脱脂粉乳 チーズ えび いか たこ ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 さやいんげん ピーマン レモン汁	872	30.7
8 金	ソフト麺	ミートソース ガーリックポテト 清美オレンジ	牛乳	麺 油 小麦粉 じゃが芋 バター	牛乳 豚肉 大豆たんぱく レンズ豆 チーズ	人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム さやいんげん にんにく 茎にんにく オレンジ	880	31.1
11 月	パエリア風ピラフ	コーンポタージュ デミソースオムレツ グリーンサラダ(フレンチドレ)	牛乳	米 バター じゃが芋 小麦粉 油	鶏肉 いか えび ほたて貝柱 牛乳 ベーコン いんげん豆 生クリーム 豆乳 卵 ウインナー	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ とうもろこし スイートコーン しめじ キャベツ もやし きゅうり ピーマン	798	32.0
12 火	デニッシュパン	日の出トマトのリゾット イカのハーブ焼き ビーンズサラダ(サウザンドドレ) みかんクレープ	牛乳	パン 米 油 クレープ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ いか ひよこ豆 大豆 乳製品	にんにく 人参 玉ねぎ トマト マッシュルーム さやいんげん キャベツ きゅうり スイートコーン	769	31.3
13 水	にんじんご飯	プチ餃子スープ 油淋鶏 茎わかめのきんぴら	牛乳	米 油 ごま ぎょうざの皮 でん粉 砂糖 こんにゃく	牛乳 豚肉 鶏肉 茎わかめ	人参 しょうが もやし 白菜 ねぎ チンゲン菜 たけのこ しいたけ ごぼう さやいんげん	844	30.5
14 木	チョコチップパン	ABCスープ おろしハンバーグ 海藻サラダ(ハンバドレ)	牛乳	パン マカロニ パン粉 油	牛乳 ベーコン 豚肉 おから 豆乳 海藻ミックス	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 大根 しめじ 白菜 もやし	833	31.8
15 金	こぎつねご飯	豚汁 ししゃもの磯部揚げ② 卵の花の炒り煮	りんご ジュース	米 油 砂糖 さと芋 じゃが芋 こんにゃく 小麦粉	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ ししゃも あおのり おから さつま揚げ	しょうが 人参 りんごジュース 大根 ごぼう ねぎ さやいんげん しいたけ	857	30.7
18 月	パン	イタリアンスープ さわらのムニエルレモン風味 じゃこ入りペペロンソテー	牛乳	パン パン粉 小麦粉 バター 砂糖 スパゲッティ 油	牛乳 ベーコン 卵 チーズ さわら ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参 スイートコーン レモン汁 にんにく キャベツ ブロッコリー	751	37.5
19 火	茎わかめご飯	日の出の味噌汁 アジフライ(ソース) 青菜入りサラダ(ごまドレ)	牛乳	米 小麦粉 パン粉 油	わかめ 牛乳 油揚げ みそ あじ	白菜 大根 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし のらぼう 人参 スイートコーン	849	32.9

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。

= 3学期の給食最終日 =		日の出町平均	829	31.8
平井中	3月19日(火)	学校給食摂取基準 (範囲)	820	(25~40)
大久野中	3月19日(火)			

**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
お願いいたします。

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。

🌞 **今月の日の出の食材** 🌞 献立表マークの料理に入っています。
感謝して、味わっていただきましょう♪

なが **長ねぎ・白菜 (門馬さん)** ・ **にんじん (原島さん)** …3月分全て
だいこん **大根 (関石さん)** …1日(炒め汁) **里いも (関石さん)** …15日(豚汁)
ほうれん草 **ほうれん草 (関石さん)** …1,5日 **トマト** …12日 **こうじみそ** …19日

