

日	曜日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの 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	金	ちゅうかめん	●みそラーメンスープ ●やさいチップス メロンゼリー	ぎゅうにゅう	めん ごま さつまいも あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく 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 にんじん さやいんげん かぼちゃ	652	23.5
4	月	ごはん	●ぶたにくとこんにやくのいためじる さけのみそマヨやき ●あげとじゃこいりやさいソテー	ぎゅうにゅう	こめ こんにやく あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さけ みそ ちりめんじゃこ	はくさい だいこん にんじん ねぎ えのきたけ しいたけ ほうれんそう キャベツ もやし	638	27.3
5	火	てづくり セサミトースト	●ポークビーンズ ●ミモザソテー れいとう ようなし	ぎゅうにゅう	パン ごま バター マーガリン さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう だいち ぶたにく ベーコン チーズ ハム たまご	たまねぎ にんじん グリーンピース チンゲンサイ キャベツ ようなし	660	25.2
6	水	ゆかりごはん	●かきたまみそしる ●こうやどうふとナッツのあげに ●だいこんとわかめのサラダ(たまねぎドレ)	ジョア (プレーン)	こめ でんぶん あぶら さとう カシューナッツ	はっこうにゅう とうふ たまご みそ こうやどうふ わかめ	えのきたけ ねぎ たまねぎ ほうれんそう しょうが にんにく だいこん はくさい もやし にんじん	655	23.7
7	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	めん こむぎこ あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちたんぱく レンズまめ チーズ	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム さやいんげん にんにく くにんにく オレンジ	694	25.0
8	金	むぎごはん	●ポークカレー ●シーフードマリネ ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ チーズ だっしふんにゅう えび いか たこ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん ピーマン レモンじる	691	25.1
11	月	●パエリアふう 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)	ぎゅうにゅう	こめ バター こむぎこ じゃがいも あぶら	とりにく いか えび ほたてかいばしら ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ なまクリーム たまご ウインナー とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん 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	627	25.6
12	火	●にんじんごはん	●プチぎょうざスープ ●ユーリンチー ●くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま ぎょうざのかわ でんぶん さとう こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく くきわかめ	にんじん しょうが もやし はくさい ねぎ チンゲンサイ たけのこ しいたけ ごぼう さやいんげん	649	24.7
13	水	デニッシュパン	●ひのでトマトのリゾット イカのハーブやき ●ビーンズサラダ(サウザンドレ) みかんクレープ	ぎゅうにゅう	パン こめ あぶら クレープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ いか ひよこまめ だいち にゅうせいひん	にんにく にんじん たまねぎ 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	615	26.0
14	木	●こぎつねごはん	●とんじる ししゃものいそべあげ②★1ねんせい1ぼん ●うのはなのいりに	りんご ジュース	こめ あぶら さとう さといも じゃがいも こんにやく こむぎこ	とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ ししゃも あおのり おから さつまあげ	しょうが にんじん りんごジュース だいこん ごぼう ねぎ さやいんげん しいたけ	666	23.2
15	金	チョコチップパン	●ABCスープ おろしハンバーグ ●かいそうサラダ(ハンパンドレ)	ぎゅうにゅう	パン マカロニ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく おから とうにゅう かいそうミックス	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう だいこん しめじ はくさい もやし	649	25.4
18	月	くきわかめごはん	●ひのでのみそしる アジフライ(ソース) ●あおないりサラダ(ごまドレ)	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら	わかめ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ あじ	はくさい だいこん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし のらぼう にんじん スイートコーン	652	26.6
19	火	パンパン	●イタリアンスープ さわらのムニエルレモンふうみ じゃこ入りペペロンソテー	ぎゅうにゅう	パン パンこ バター こむぎこ さとう スパゲッティ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ さわら ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん スイートコーン レモンじる にんにく キャベツ ブロッコリー	607	30.3
20	水	むぎごはん	●ちゅうかどんのぐ ●てづくりしゅうまい フルーツミックス	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん しゅうまいのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび なると うずらたまご おから	にんにく しょうが にんじん はくさい たまねぎ もやし たけのこ チンゲンサイ しいたけ きくらげ ねぎ キャベツ みかん もも パインアップル りんご	681	25.9

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。 TEL 042-597-3414

= 3学期の給食最終日 =		日の出町平均	653	25.5
大久野小	3月19日(火)	学校給食摂取基準 (範囲)	640	(18~32)
平井小	3月19日(火)			
本宿小	3月20日(水)			

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。感謝していただきましょう！
長ねぎ・白菜(門馬さん)・にんじん(原島さん) …3月分全て トマト…12日
大根(関石さん)…4日(炒め汁) 里いも(関石さん)…14日(豚汁) こうじみそ…18日