

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 木	わかめご飯	春ごぼう汁 鯖の日の出みそ焼き 春野菜のお浸し(醤油)	牛乳	米 こんにやく 砂糖	わかめ 牛乳 鶏肉 豆腐 さば みそ	ごぼう 人参 小松菜 ねぎ のらぼう うど キャベツ もやし	793	31.2
12 金	ゆで中華麺	あんかけ焼きそばの具 おなかポテト 清美オレンジ	牛乳	中華麺 油 砂糖 でん粉 じゃが芋 バター	牛乳 豚肉 いか えび なんと うずら卵 削り節	にんにく しょうが 人参 白菜 玉ねぎ もやし たけのこ チンゲン菜 しいたけ きくらげ オレンジ	844	33.1
15 月	麦ご飯	スタミナライスの具 青のりビーンズ ミニトマト②	牛乳	米 麦 しらたき 油 砂糖 ごま でん粉 小麦粉	牛乳 豚肉 大豆 あおのり	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし 人参 えのき たけのこ ねぎ なら ミニトマト	887	34.8
16 火	シュガー クッペパン	ミネストローネ 鶏肉のガーリック焼き ABCマカロニサラダ(マヨネーズ)	牛乳	パン じゃがいも マカロニ 油 マヨネーズ	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ トマト 白菜 きゅうり とうもろこし	787	31.1
17 水	麦ご飯	ハッシュドポーク アスパラの卵炒め ヨーグルト	牛乳	米 麦 バター 小麦粉 油	牛乳 豚肉 生クリーム 卵 ベーコン ヨーグルト	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース アスパラガス キャベツ	874	30.4
18 木	チリビーンズドッグ	春キャベツのクリーム煮 ごぼうサラダ(ごまドレ)	牛乳	パン 油 小麦粉 じゃが芋 バター ドレッシング	大豆 レンズ豆 豚肉 大豆たんぱく 牛乳 鶏肉 生クリーム いんげんまめ 豆乳	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ マッシュルーム さやいんげん ごぼう もやし 枝豆	801	33.2
19 金	ご飯	豚汁 千草焼き 茎わかめのきんぴら	牛乳	米 里芋 じゃが芋 こんにやく 油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 卵 豆乳 鶏肉 帆立貝柱 ひじき 茎わかめ	大根 人参 ごぼう ねぎ しいたけ さやいんげん	826	32.9
22 月	スライスコッペパン	レタスとじゃがいものスープ サーモンフライ(個付けタルタルソース) グリーンサラダ(イタリアンドレ)	牛乳	パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 タルタルソース ドレッシング	牛乳 鶏肉 鮭	玉ねぎ 人参 レタス さやいんげん キャベツ きゅうり もやし ピーマン	765	33.6
23 火	麦ご飯	チキンカレー イカとキャベツのソテー みかんゼリー	牛乳	米 麦 じゃが芋 油 バター 小麦粉 ゼリー	牛乳 鶏肉 レンズ豆 脱脂粉乳 チーズ いか	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ ピーマン	819	29.4
24 水	スライス 渦巻きパン	ニョッキと豆のポタージュ ハムかつ(ソース) ポイルキャベツ(フレンチドレ)	牛乳	パン ポテトニョッキ 油 小麦粉 パン粉	牛乳 ベーコン いんげん豆 牛乳 豆乳 チーズ ハム	人参 玉ねぎ 枝豆 キャベツ もやし	744	31.8
25 木	鶏五目ご飯	若竹汁 いかのみそマヨネーズ焼き じゃがいもの旨煮	牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 こんにやく	鶏肉 油揚げ 牛乳 豆腐 わかめ いか みそ 豚肉 さつま揚げ	ごぼう 人参 しめじ 筍 玉ねぎ さやいんげん しいたけ	771	35.4
26 金	ココアマール 食パン	トマト入り野菜のスープ煮 ししゃものハーブチーズ揚げ② 海藻サラダ(ノンオイル柑橘ドレ)	牛乳	パン じゃが芋 小麦粉 油	牛乳 ベーコン 豚肉 ししゃも チーズ 海藻ミックス	しょうが 玉ねぎ 人参 白菜 トマト セロリ キャベツ きゅうり	852	33.4

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27日(月)に2ヶ月分が引き落とされます。
 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

= 1学期の給食開始日 =		日の出町平均	814	32.5
大久野中	4月12日(金)~			
平井中	4月11日(木)~	学校給食摂取基準 (範囲)	830	(27~42)

給食の約束

みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが意識して取り組みましょう。

給食の前に手をきれいに洗う

協力して準備を行う

あいさつをきちんとする

姿勢を正しくし、よくかんで食べる

汚い話や気持ちの悪い話をしない

決められた時間内に食べ終わる

食器は大切に使う

学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事でも不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう基準値が決められています。

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(門馬さん)...4月分全て **トマト...**16日・26日

こうじみそ...11日※5月以降、秋まで提供できない予定です。

★児童または生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

区分	基準値			
	児童(6歳~7歳)の場合	児童(8歳~9歳)の場合	児童(10歳~11歳)の場合	生徒(12歳~14歳)の場合
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%			
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2.5	3	4	4
ビタミンA(μgRAE)	170	200	240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	20	25	30
食物繊維(g)	4以上	5以上	5以上	6.5以上

2019年4月より、日の出町でも基準値を見直して献立を作成しています。