

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]
10	水	ごはん	★マーボーじゃがいも バンバンジー(バンパンドレ) りんご	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずたんぱく みそ とりにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ グリンピース きゅうり もやし りんご	650	22.9
11	木	ゆでちゅうかめん	あんかけやきそばのぐ おおかポテト きよみオレンジ	ぎゅうにゅう	めん あぶら さとう でんぷん バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび なると うずらたまご けずりぶし	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 オレンジ	664	26.5
12	金	わかめごはん	★はるごぼうじる ★さばのひのでみそやき はるやさいのおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとう	わかめ ぎゅうにゅう とりにく とうふ さば みそ	ごぼう にんじん こまつな ねぎ のらぼうな うど キャベツ もやし	612	25.1
15	月	シュガー クッパン	★ミネストローネ とりにくのガーリックやき ABCマカロニサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ セロリ トマト はくさい きゅうり とうもろこし	610	25.6
16	火	むぎごはん	★スタミナライスのぐ あおのりピーズ ミニトマト②	ぎゅうにゅう	こめ むぎ しらたき あぶら さとう ごま でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん えのき たけのこ ねぎ なら ミニトマト	698	27.6
17	水	チリビーンズドッグ	はるキャベツのクリームに ごぼうサラダ(ごまドレ)	ぎゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎこ じゃがいも ドレッシング	だいず だいずたんぱく ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ とうにゅう なまクリーム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム セロリ いんげん ごぼう もやし えだまめ	623	26.5
18	木	むぎごはん	ハッシュドポーク アスパラのたまごいため ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム たまご ベーコン ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース アスパラガス キャベツ	703	24.9
19	金	スライス コッパン	レタスとじゃがいものスープ サーモンフライ(タルタルソース) グリーンサラダ(イタリアンドレ)	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こむぎこ パン タルタルソース あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく さけ	たまねぎ にんじん レタス いんげん キャベツ きゅうり もやし ピーマン	624	27.4
22	月	ごはん	★とんじる ★ちぐさやき くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ さとも じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ たまご とうにゅう とりにく ほたてかいばしら ひじき くきわかめ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ いんげん	639	26.1
23	火	スライス うずまきパン	ニョッキとまめのポタージュ ハムかつ(ソース) ポイルキャベツ(フレンチドレ)	ぎゅうにゅう	パン ポテトニョッキ あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ ハム	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ もやし	584	25.7
24	水	むぎごはん	チキンカレー イカとキャベツのソテー みかんゼリー	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ だっしふんにゅう チーズ いか	にんにく しょうが たまねぎ にんじん いんげん キャベツ ピーマン	667	23.9
25	木	ココアマール しょくパン	★ひのでトマトいりやさいのスープに ししゃものハーブチーズあげ② ★1・2ねんせいはいひとり1ぼん かいそうサラダ(かんきつドレ)	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ししゃも チーズ かいそうミックス	しょうが たまねぎ にんじん はくさい トマト セロリ キャベツ きゅうり	675	26.8
26	金	とりごもくごはん	わかたけじる いかのみそマヨネーズやき じゃがいものうまに	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ わかめ いか みそ ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん しめじ たけのこ たまねぎ いんげん しいたけ	607	28.2

・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 =

大久野小	4月10日(水)～	日の出町平均	643	25.9	
平井小	4月11日(木)～		学校給食摂取基準 (範囲)	650	(21~33)
本宿小	4月10日(水)～				

※3校とも1年生は、4月15日(月)～

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。

★児童または生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準 [「学校給食実施基準」(平成30年8月1日一部改正施行)より]

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

今日の日の出の食材

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...**15日・25日

こうじみそ...12日※5月以降、秋まで提供できない予定です。

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。