

予定献立表（中学校）

令和5年 3月

日の出町学校給食センター 中学校

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 たんぱく質
1 水	きなこ揚げパン	*ミニストローネ ウィンナー入りスクランブル ポテトサラダ (ノンエッグマヨ)	牛乳	パン、油、砂糖、マカロニ、バター、 じゃが芋	きな粉、牛乳、ベーコン、チーズ、卵、 ウィンナー	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ト マト、さやいんげん、枝豆、とうもろこ し	823 kcal 31.7 g
2 木	麦ご飯 豚丼の具	ツナとじゃが芋のカレー炒め 冷凍洋なし	牛乳	米、麦、しらたき、焼きふ、油、砂糖、 じゃが芋、バター	牛乳、豚肉、ツナ	しょうが、玉ねぎ、長ねぎ、人参、筍、し いたけ、ピーマン、洋なし	768 kcal 30.4 g
3 金	背割りコッペパン	マカロニのクリーム煮 ロング焼きウィンナー① *キャベツのサラダ (和風ドレ)	牛乳	パン、油、じゃが芋、マカロニ、バ ター、小麦粉	牛乳、鶏肉、生クリーム、ウィンナー	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、キャベ ツ、小松菜	763 kcal 29.1 g
6 月	ご飯	けんちん汁 鯖のごま味噌ソース 生揚げのキムチ炒め	牛乳	米、里芋、こんにゃく、ごま油、砂糖、 ごま、油、でん粉	牛乳、鶏肉、豆腐、さわか、みそ、生揚 げ、豚肉	人参、ごぼう、大根、長ねぎ、にんにく、 白菜、キムチ、にら	766 kcal 39.2 g
7 火	五目ずし (刻みのり)	すまし汁 いかの竜田揚げ いちごクレープ	牛乳	米、砂糖、油、ごま、焼きふ、でん粉、 クレープ	油揚げ、竹輪、卵、焼きのり、牛乳、豆 腐、わかめ、いか	人参、れんこん、さやえんどう、しいた け、筍、長ねぎ、しょうが	789 kcal 31.5 g
8 水	横割り丸パン	*ABCスープ ハンバーグチャップソース 三色ソテー	牛乳	パン、マカロニ、パン粉、油、砂糖	牛乳、ベーコン、豚肉、おから、豆乳	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほ うれん草、マッシュルーム、枝豆、とう もろこし	751 kcal 37.4 g
9 木	麦ご飯	麻婆豆腐 春雨と卵の炒め物 もやしナムル (中華ドレ)	野菜 ジュース	米、麦、ごま油、砂糖、でん粉、はるさ め、油	豚肉、大豆たんぱく、豆腐、レンズ豆、 みそ、卵	野菜ジュース、しょうが、玉ねぎ、人 参、筍、しいたけ、長ねぎ、にら、ピーマ ン、しめじ、チンゲン菜、もやし	823 kcal 30.9 g
10 金	ゆで中華麺 思い出献立 第2位	*みそラーメンスープ 野菜チップス カットりんご	牛乳	中華麺、油、ごま、さつま芋、油	牛乳、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、長ねぎ、とうもろこし、れんこん、 人参、さやいんげん、かぼちゃ、りんご	836 kcal 34.7 g
13 月	ご飯 のり佃煮	小松菜のごま汁 にら入り卵焼き 筑前煮	牛乳	米、じゃが芋、ごま、ごま油、里芋、こ んにゃく、油、砂糖	牛乳、油揚げ、みそ、卵、ハム、鶏肉、竹 輪、海苔	小松菜、白菜、玉ねぎ、しめじ、にら、人 参、ごぼう、れんこん、筍、しいたけ、さ やいんげん	751 kcal 32.7 g
14 火	ダイスチーズパン	ポークピーンズ *じゃことキャベツのペペロンソテー ヨーグルト	牛乳	ダイスチーズパン、じゃが芋、油、砂 糖、スパゲッティ	牛乳、大豆、豚肉、ベーコン、チーズ、 ちりめんじゃこ、ヨーグルト	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、とうも ろこし、にんにく、キャベツ	792 kcal 38.6 g
15 水	わかめご飯 思い出献立 第1位	豚汁 鶏肉の唐揚げ① *ほうれん草のお浸し (薬師・醤油)	コーヒー 牛乳	米、じゃが芋、こんにゃく、油、でん 粉	わかめ、コーヒー牛乳、豚肉、豆腐、み そ、鶏肉、かつお節	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、しょうが、 ほうれん草、キャベツ、もやし	823 kcal 34.7 g
16 木	横割り丸パン	*野菜スープ チキンカツ(ソース) ナポリタンソテー	牛乳	パン、油、小麦粉、パン粉、スパゲッ ティ	牛乳、鶏肉、豚肉、ハム、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、にん にく、ピーマン、マッシュルーム、トマ トピューレ	777 kcal 40.8 g
17 金	麦ご飯 チキンカレー	海藻サラダ (香味塩ドレ) 清見オレンジ	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦粉	牛乳、鶏肉、レンズ豆、チーズ、海藻 ミックス	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、さ やいんげん、トマト、白菜、もやし、大 根、清見オレンジ	744 kcal 24.6 g
20 月	チキンライス	コーンクリームスープ ほうれん草のキッシュ もやしサラダ(バンドレ)	牛乳	米、バター、小麦粉、油	鶏肉、牛乳、ベーコン、いんげん豆、生 クリーム、豆乳、卵、おから、チーズ	にんにく、玉ねぎ、グリーンピース、マッ シュルーム、人参、セロリ、とうもろこ し、ほうれん草、えのき、小松菜、もやし	774 kcal 33.6 g

都合により献立が変更になる場合があります。 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	784
	大久野中	3月20日(月)	学校給食摂取基準	33.6
	平井中	3月17日(金)	(範囲)	820
				(25~40)

ひひに春の訪れが感じられるようになりました。早い
もので学年最後の月です。今年度はどんな1年でしたか？
卒業生にとっては、次のステージに向かって羽ばたく準備を
するときですね。心も体も元気よく4月を迎えられる
よう、春休みも規則正しい食生活をしましょう。

卒業及び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。

今月の日の出の野菜
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す♪
キャベツ(馬場さん)

思い出献立

1年間で食べ残しが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。
今年度は小中学校とも第1位と第2位が同じ献立で、第1位は【わかめご飯】と【鶏肉のから
揚げ】、第2位は【みそラーメン】と【野菜チップス】の献立でした。わかめご飯と鶏肉の
揚げは、みなさんも大好きな献立ですね。みそラーメンのスープのおいしさのみつは、
給食センターでとる【出汁】にあります。鯖の厚切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♪
残念ながら選ば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るよう工
夫しました。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♪

◎ 14日(火)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業様から
地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。
4月から提供していただいたヨーグルトも、今年度は今月で最後になります。