

よていこんだてひょう (小学校)

令和5年 3月

日の出町学校給食センター 小学校

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	むぎごはん ぶたどんのぐ	ツナとじゃがいものカレーいため れいとうようなし	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、しらたき、やきふ、あぶら、さとう、じゃがいも、バター	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ	しょうが、たまねぎ、ながねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ピーマン、ようなし	610 kcal 24.3 g
2木	きなこあげパン	*ミニネストローネ ウイナーいりスクランブル ポテトサラダ (ノンエッグマヨ)	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、さとう、マカロニ、バター、じゃがいも	きなこ、ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ、たまご、ウイナー	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、さやいんげん、えだまめ、とうもろこし	634 kcal 25.5 g
3金	ごもくずし (きざみのり)	すましじる いかのたつたあげ いちごクレープ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、ごま、やきふ、でんぶん、クレープ	あぶらあげ、ちくわ、たまご、やきのり、ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ、いか	にんじん、れんこん、さやえんどう、しいたけ、たけのこ、ながねぎ、しょうが	642 kcal 25.9 g
6月	ごはん	けんちんじる さわらのごまみそソース なまあげのキムチいため	ぎゅうにゅう	こめ、さといも、こんにやく、ごまあぶら、さとう、ごま、あぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、さわら、みそ、なまあげ、ぶたにく	にんじん、ごぼう、だいこん、ながねぎ、にんにく、はくさい、キムチ、にら	604 kcal 31.3 g
7火	せわりコッペパン	マカロニのクリームに ロングやきウイナー *キャベツのサラダ (わふうドレ)	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、じゃがいも、マカロニ、バター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、なまクリーム、ウイナー	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、こまつな	602 kcal 23.4 g
8水	むぎごはん	マーボーどうふ はるさめとたまごのいためもの もやしナムル (ちゅうかドレ)	やさい ジュース	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、でんぶん、はるさめ、あぶら	ぶたにく、だいたんぱく、とうふ、レンズまめ、みそ、たまご	やさいジュース、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ながねぎ、にら、ピーマン、しめじ、チンゲンサイ、もやし	601 kcal 22.9 g
9木	よこわりまるパン	*ABCスープ ハンバーグケチャップソース さんしよくソテー	ぎゅうにゅう	パン、マカロニ、パンこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、おから、とうにゅう	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、マッシュルーム、えだまめ、とうもろこし	595 kcal 29.8 g
10金	ごはん のりつくだに	こまつなごまじる にらにりたまごやき ちくぜんに	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、ごま、ごまあぶら、さといも、こんにやく、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、たまご、ハム、とりにく、ちくわ、のり	こまつな、はくさい、たまねぎ、しめじ、にら、にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ、しいたけ、さやいんげん	595 kcal 25.7 g
13月	ゆでちゅうかめん 思い出献立 第2位	*みそラーメンスープ やさいチップス カットりんご	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、ごま、さつまいも	ぎゅうにゅう、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、ながねぎ、とうもろこし、れんこん、にんじん、さやいんげん、かぼちゃ、りんご	665 kcal 27.5 g
14火	わかめごはん 思い出献立 第1位	とんじる とりにくのからあげ *ほうれんそうのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	コーヒー ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こんにやく、あぶら、でんぶん	わかめ、コーヒーぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、とりにく、かつおぶし	だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、しょうが、ほうれんそう、キャベツ、もやし	654 kcal 28.2 g
15水	ダイスチーズパン	ポークビーンズ *じゃこキャベツのペロソテー ヨーグルト	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、さとう、スパゲッティ	ぎゅうにゅう、だいたんぱく、ぶたにく、ベーコン、チーズ、ちりめんじゃこ、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、とうもろこし、にんにく、キャベツ	634 kcal 31.7 g
16木	むぎごはん チキンカレー	かいそうサラダ (こうみしおドレ) きよみオレンジ	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	ぎゅうにゅう、とりにく、レンズまめ、チーズ、かいそうミックス	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、トマト、はくさい、もやし、だいこん、きよみオレンジ	587 kcal 20.3 g
17金	よこわりまるパン	*やさいスープ チキンカツ(ソース) ナポリタンソテー	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こむぎこ、パンこ、スパゲッティ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ハム、チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、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	610 kcal 32.6 g
20月	チキンライス	コーンクリームスープ ほうれんそうのキッシュ もやしサラダ(パンドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、バター、こむぎこ、あぶら	とりにく、ぎゅうにゅう、ベーコン、いんげんまめ、なまクリーム、とうにゅう、たまご、おから、チーズ	にんにく、たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム、にんじん、セロリ、とうもろこし、ほうれんそう、えのき、こまつな、もやし	608 kcal 26.9 g
22水	ごはん	とうふとわかめのみそじる *てづくりしゅうまい じゃがいものうまに	ぎゅうにゅう	こめ、しゅうまいのかわ、ごまあぶら、さとう、でんぶん、じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ、ぶたにく、おから、さつまあげ	たまねぎ、ながねぎ、しょうが、キャベツ、しいたけ、にんじん、さやいんげん	599 kcal 24.5 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 =
大久野小
平井小
本宿小
3月22日(水)

日の出町平均	616
	26.7
学校給食摂取基準(範囲)	650
	(21~33)

ひに日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。心も体も元氣よく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。

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から揚げは、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♪
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お思い出いっぱいになりますように…。どうぞお楽しみに♪

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)

◎ 15日(水)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。