

予定献立表（中学校）

令和5年 4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
11 火	横割り丸パン	ABCスープ ハムカツ（ソース） ジャーマンポテト	牛乳	パン、マカロニ、小麦粉、パン粉、油、じゃが芋、バター	牛乳、ベーコン、ハム	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜	771 kcal 31.7 g
12 水	麦ご飯 チキンカレー	海藻サラダ（和風ドレ） 美生柑	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、キャベツ、きゅうり、美生柑	750 kcal 25.1 g
13 木	手作りハニートースト	白いんげん豆のポタージュスープ ソーセージとしめじのソテー キャベツのサラダ （中華ドレ）	牛乳	パン、バター、マーガリン、はちみつ、砂糖、油、小麦粉	牛乳、いんげん豆、豆乳、生クリーム、チーズ、ウィンナー	レモン汁、とうもろこし、玉ねぎ、さやいんげん、しめじ、キャベツ、小松菜、人参	780 kcal 25.9 g
14 金	ご飯	＊肉豆腐 ししゃものカレー揚げ② わかめサラダ （香味塩ドレ）	牛乳	米、しらたき、油、砂糖、小麦粉	牛乳、豚肉、豆腐、ししゃも、わかめ	人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、しいたけ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	840 kcal 34.1 g
17 月	ソフト麺 ミートソース	キャベツとコーンのソテー ヨーグルト	牛乳	ソフト麺、油、小麦粉	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、レンズ豆、チーズ、ハム、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、セロリ、マッシュルーム、さやいんげん、トマトピューレ、キャベツ、とうもろこし	834 kcal 35.7 g
18 火	かぼちゃ食パン	チリコンカン いかといんげんのガリパタ炒め マカロニサラダ （ノンエッグマヨ）	牛乳	パン、油、小麦粉、バター、マカロニ	牛乳、大豆、金時豆、ひよこ豆、レンズ豆、豚肉、大豆たんぱく、ベーコン、いか	しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトピューレ、トマト、さやいんげん、キャベツ、きゅうり	802 kcal 41.0 g
19 水	ご飯	＊豚汁 鯖の塩焼き ひじきと大豆の煮物	牛乳	米、じゃが芋、こんにゃく、油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、鯖、鶏肉、大豆、ひじき、油揚げ	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、さやいんげん	816 kcal 35.5 g
20 木	横割り丸パン	鶏肉とじゃが芋のスープ煮 白身魚のフライ（ソース） 三色ソテー	牛乳	パン、じゃが芋、油、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏肉、ベーコン、メルルーサ	玉ねぎ、人参、キャベツ、マッシュルーム、セロリ、枝豆、とうもろこし	751 kcal 38.7 g
21 金	麦ご飯 親子丼の具	小松菜のお浸し （鰹節・醤油） プリン	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、砂糖、プリン	牛乳、鶏肉、卵、かつお節	玉ねぎ、人参、さやいんげん、小松菜、キャベツ、もやし	738 kcal 31.1 g
24 月	こぎつねご飯	＊玉ねぎの味噌汁 竹輪の2色揚げ② もやしのお浸し （鰹節・醤油）	牛乳	米、油、砂糖、じゃが芋、小麦粉	鶏肉、油揚げ、牛乳、みそ、竹輪、青のり、かつお節	しょうが、人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、キャベツ、もやし	765 kcal 29.7 g
25 火	はちみつ食パン	イタリアンスープ 鶏肉の唐揚げ① じゃこキャベツのペペロンソテー	牛乳	パン、パン粉、でん粉、油、スパゲッティ	牛乳、ベーコン、卵、チーズ、鶏肉、ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参、とうもろこし、しょうが、にんにく、キャベツ	792 kcal 35.0 g
26 水	ご飯 かつおふりかけ	＊ブチ餃子スープ 生揚げのキムチ炒め キャベツのお浸し（醤油）	牛乳	米、餃子の皮、油、ごま、ごま油、砂糖、でん粉	牛乳、鶏肉、なると、生揚げ、豚肉、かつお節、青のり	しょうが、もやし、人参、筍、長ねぎ、しいたけ、にんにく、白菜、キムチ、にら、キャベツ、小松菜	778 kcal 29.2 g
27 木	ほうれん草食パン	鶏肉のクリーム煮 コーンサラダ（和風ドレ） 美生柑	牛乳	パン、じゃが芋、マカロニ、バター、油、小麦粉	牛乳、鶏肉、いんげん豆、豆乳、チーズ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、美生柑	762 kcal 32.6 g
28 金	わかめご飯	＊油揚げと葱の味噌汁 ＊千草焼き 荳わかめのきんぴら	牛乳	米、油、砂糖、こんにゃく、ごま	わかめ、牛乳、豆腐、油揚げ、みそ、卵、鶏肉、ひじき、豆乳、荳わかめ、豚肉	玉ねぎ、長ねぎ、人参、しいたけ、ごぼう、さやいんげん	749 kcal 32.9 g

・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29日(月)**に2ヶ月分が引き落としになります。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 ＝
 大久野中 4月 11日(火)
 平井中 4月 11日(火)

日の出町平均	781
学校給食摂取基準 (範囲)	32.7 830 (27~42)

入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りを務めてまいります。



◎ 17日(月)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。

＊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しょう♪
長ねぎ(門馬さん)

給食等を通して学び、身に付けたいこと(育育の視点)

食事の重要性

おいしいね

食事は栄養の源であり、食生活の楽しさや健康の維持増進の上で、食の重要性、食の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康

健康!

心身の成長や健康の保持増進の上で、正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全指導等について自ら判断する力を身に付ける。

感謝の心

食の生産者

食の生産者や食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

社会性

食の文化

食の文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

給食に毎日出る「牛乳」残さずに飲みましょう!

給食は栄養のバランスを考えて献立がたてられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」です。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。