予定献立表（中学校）

令和6年 3月　　日の出町学校給食センター　中学校

日	主食	おかず	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
1 金	☀五目ずし（刻みのり）	☀すまし汁 鯖のごま味噌がけ ☀小松菜とキャベツのお浸し（醤油）	みかんジュース	米, 砂糖, 油, ごま, 焼きふ	油揚げ, 竹輪, 卵, 焼きのり, 豆腐, わかめ, 鯖, みそ	人参, れんこん, さやえんどう, しいたけ, みかんジュース（オレンジ含む）, 筍, 長ねぎ, 小松菜, キャベツ, もやし	760 kcal 29.5 g
4 月	わかめご飯	豆腐と葱の味噌汁 ☀千草焼き 肉野菜炒め	牛乳	米, 油, 砂糖, でん粉	わかめ, 牛乳, 豆腐, 油揚げ, みそ, 卵, 鶏肉, ひじき, 豆乳, 豚肉	玉ねぎ, 長ねぎ, 人参, しいたけ, にんにく, しょうが, 白菜, もやし, 小松菜	764 kcal 37.0 g
5 火	ダイスチーズパン	コーンポタージュ ソーセージとしめじのソテー ヨーグルト	牛乳	パン, じゃが芋, バター, 小麦粉, 油	牛乳, 鶏肉, いんげん豆, 生クリーム, 豆乳, ウィンナー, ヨーグルト	玉ねぎ, とうもろこし, とうもろこし, さやいんげん, しめじ	779 kcal 36.2 g
6 水	きなこ揚げパン	☀イタリアンスープ ☀じゃことキャベツのペペロンソテー 白菜のサラダ（コーンドレ）	牛乳	パン, 油, 砂糖, パン粉, スパゲッティ, ｺｰﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	きな粉, 牛乳, ベーコン, 卵, チーズ, ちりめんじゃこ	玉ねぎ, 人参, とうもろこし, にんにく, キャベツ, 白菜, もやし, 小松菜	762 kcal 29.6 g
7 木	ご飯	☀麻婆豆腐 もやしソテー スイートポテト	牛乳	米, ごま油, 砂糖, でん粉, 油, スイートポテト	牛乳, 豚肉, 大豆たんぱく, 豆腐, レンズ豆, みそ, ベーコン	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 筍, しいたけ, 長ねぎ, にら, もやし, ピーマン	781 kcal 31.9 g
8 金	米粉コッペパン	☀ＡＢＣスープ 鮭のチーズムニエル さつま芋とりんごのクリーム煮	牛乳	パン, マカロニ, 小麦粉, パン粉, 油, バター, さつま芋, 砂糖	牛乳, ベーコン, 鮭, チーズ, 生クリーム	にんにく, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, ほうれん草, りんご	824 kcal 35.1 g
11 月	☀キャロットライス ホワイトソース	☀小松菜とコーンのソテー ☀海藻サラダ（和風ドレ）	牛乳	米, バター, 油, 小麦粉	牛乳, 鶏肉, いんげん豆, 生クリーム, 豆乳, ウィンナー, 海藻ミックス	人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, さやいんげん, とうもろこし, 小松菜, 白菜, もやし, 大根	742 kcal 33.0 g
12 火	ゆで中華麺 思い出献立 第１位	☀みそラーメンスープ ☀野菜チップス 清見オレンジ	牛乳	中華麺, 油, ごま, さつま芋	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, 清見オレンジ	818 kcal 34.5 g
13 水	パインコッペパン	☀トマトのスープ チキングラタン ☀三色ソテー	牛乳	パン, 油, マカロニ, バター, 小麦粉	牛乳, ベーコン, 鶏肉, いんげん豆, 豆乳, チーズ	にんにく, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, トマト, マッシュルーム, しめじ, 枝豆, とうもろこし	760 kcal 31.9 g
14 木	ご飯	きのこ入りみそ汁 生揚げのキムチ炒め ☀青菜のお浸し（鰹節・醤油）	東京牛乳	米, じゃが芋, こんにゃく, 油, 砂糖, でん粉	牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ, 生揚げ, かつお節	なめこ, しいたけ, 大根, ごぼう, 長ねぎ, にんにく, 白菜, キムチ, にら, ほうれん草, キャベツ, もやし, 人参	784 kcal 33.0 g
15 金	チョコチップパン 思い出献立 第２位	☀宝さがしスープ スパイシーフライドチキン カラフルサラダ（香味塩ドレ）	牛乳	パン, 油, 小麦粉, でん粉	牛乳, 鶏肉	キャベツ, 玉ねぎ, 人参, もやし, しょうが, にんにく, 小松菜, 赤ピーマン, とうもろこし	801 kcal 33.2 g
18 月							
19 火	麦ご飯 ポークカレー	☀キャベツソテー クレープ	牛乳	米, 麦, じゃが芋, 油, バター, 小麦粉, クレープ(乳・卵不使用)	牛乳, 豚肉, レンズ豆, 脱脂粉乳, チーズ, ハム	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, 小松菜	845 kcal 27.8 g
21 木							

・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＝
大久野中・平井中　3月19日(火)

日の出町平均	785
	32.7
学校給食摂取基準（範囲）	830
	(27～42)

卒業・進級おめでとうございます

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じられる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だったものが食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

◎ 5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。

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。今年も小中学校とも第1位と第2位が同じ献立で、第1位は【みそラーメン】と【野菜チップス】、第2位は【チョコチップパン】と【スパイシーフライドチキン】の献立でした。
みそラーメンと野菜チップスは、みなさん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ヵ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♪

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しょう♪
キャベツ(馬場さん)、にんじん(原島さん)