

予定献立表（中学校）

令和6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	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
11 木	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
12 金	背割りコッペパン	ABCスープ ロング焼きウインナー ガーリックポテト	牛乳	パン, マカロニ, じゃが芋, 油, バ ター	牛乳, ベーコン, ウインナー	にんにく, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, ほ うれん草	792 kcal 26.2 g
15 月	麦ご飯 チキンカレー	煮卵 海藻サラダ (中華ドレ)	牛乳	米, 麦, じゃが芋, 油, バター, 小 麦粉	牛乳, 鶏肉, レンズ豆, 脱脂粉乳, チー ズ, 卵, 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	814 kcal 30.8 g
16 火	食パン チョコクリーム	イタリアンスープ チキングラタン こんにやくサラダ (和風ドレ)	牛乳	パン, パン粉, マカロニ, 油, バ ター, 小麦粉, こんにやく, チョ コクリーム	牛乳, ベーコン, 卵, チーズ, 鶏肉, い んげん豆, 豆乳	玉ねぎ, 人参, とうもろこし, マッシュ ルーム, しめじ, キャベツ, もやし, チ ンゲン菜	826 kcal 33.9 g
17 水	ご飯 のりかつおふりかけ	ワンタンスープ 生揚げの南蛮煮 プリン	牛乳	米, ワンタンの皮, ごま油, 油, 砂 糖, でん粉, プリン	牛乳, 豚肉, 大豆たんぱく, 生揚げ, み そ, かつお節, 青のり	しょうが, 人参, もやし, チンゲン菜, 長ねぎ, にんにく	787 kcal 32.9 g
18 木	ガーリックフランス	ビーンズシチュー 野菜とコーンのサラダ (ソイドレ) 美生柑	牛乳	ガーリックフランスパン, じゃ が芋, 油, バター, 小麦粉, 砂糖	牛乳, 大豆, 金時豆, 豚肉, 生クリーム	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, トマトピューレ, キャベツ, 小松菜, とうもろこし, 美生 柑	812 kcal 27.2 g
19 金	ご飯 のり佃煮	もやしの味噌スープ ししゃもの磯辺天ぷら② 切干大根の炒り煮	牛乳	米, 油, 小麦粉, こんにやく, 砂糖	牛乳, 鶏肉, みそ, ししゃも, 青のり, 油揚げ, 海苔	しょうが, にんにく, もやし, 玉ねぎ, とうもろこし, なら, 切干大根, 人参, さやいんげん	771 kcal 28.8 g
22 月	ご飯	玉ねぎの味噌汁 鶏とごぼうの揚げ煮 もやしのお浸し (鰹節・醤油)	牛乳	米, じゃが芋, でん粉, 油, 砂糖, ごま	牛乳, 油揚げ, みそ, 鶏肉, かつお節	玉ねぎ, 長ねぎ, ごぼう, 小松菜, キャ ベツ, もやし, 人参	760 kcal 29.2 g
23 火	手作りハニレトースト	トマトのリゾット ウインナー入りスクランブル キャベツのサラダ (フレドレ)	牛乳	パン, バター, マーガリン, はち みつ, 砂糖, 米, 油	牛乳, 鶏肉, ベーコン, チーズ, 卵, ウインナー	レモン汁, にんにく, 人参, 玉ねぎ, ト マト, マッシュルーム, さやいんげん, キャベツ, 小松菜	829 kcal 31.8 g
24 水	ご飯	肉豆腐 キムチポテト ぶどうゼリー	牛乳	米, 焼きふ, しらたき, 油, 砂糖, じゃが芋, ごま油, ゼリー	牛乳, 豚肉, 豆腐	人参, 玉ねぎ, 長ねぎ, 小松菜, しいた け, キムチ	821 kcal 30.2 g
25 木	横割り丸パン	野菜スープ チキンカツ (ソース) スパゲティ・マリナー	牛乳	パン, 油, 小麦粉, パン粉, スパ ゲッティ	牛乳, 鶏肉, ベーコン	キャベツ, 玉ねぎ, 人参, もやし, にん にく	740 kcal 39.9 g
26 金	そばろご飯	豆腐と葱の味噌汁 いわしの梅煮 小松菜のお浸し (醤油)	牛乳	米, 油, 砂糖, マヨネーズ	鶏肉, 卵, 牛乳, 豆腐, 油揚げ, みそ, い わし	しょうが, 玉ねぎ, 長ねぎ, 小松菜, キャベツ, もやし, 人参	731 kcal 36.5 g
30 火	わかめご飯	野菜の味噌汁 鯖の塩焼き 肉じゃが	牛乳	米, じゃが芋, こんにやく, 油, 砂 糖	わかめ, 牛乳, 油揚げ, みそ, 鯖, 豚肉	小松菜, キャベツ, 玉ねぎ, 長ねぎ, 人 参, さやいんげん	796 kcal 33.2 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27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	793
学校給食摂取基準 (範囲)	32.0 830 (27~42)

ご入学・ご進級 おめでとうございます



学校給食について



うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜ははやくに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。

学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。



学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より
 抜粋・要約

◎ 11日(木)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。

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た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。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くなるとの理解を深め、感謝する。

6 伝統的な食文化を大切に理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

