

# よていこんだてひょう (小学校)

令和4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 火	ごはん	*とうふのちゅうかに *はくさいのおひたし ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、うずらたまご、ヨーグルト	にんにく、しょうが、にんじん、ながねぎ、もやし、たけのこ、チンゲンさい、きくらげ、はくさい、こまつな	614 kcal 28.5 g
2 水	しょくぱん	*やさしいスープ さばのタンドリーふう *ガーリックポテト	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、じゃがいも、バター	ぎゅうにゅう、とりにく、さば、ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、にんにく、しょうが	609 kcal 24.9 g
3 木	ごはん	*さつぽろみそスープ いかのしょうゆマヨネーズやき *きりぼしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら、バター、マヨネーズ、こんにやく、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、いかに、あぶらあげ	しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、とうもろこし、きりぼしだいこん、さやいんげん	591 kcal 27.1 g
4 金	ゆでちゅうかめん <b>思い出献立 第1位</b>	*しょうゆラーメンスープ *やさしいチップス プリン	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、ごま、さつまいも、プリン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、わかめ	にんにく、しょうが、もやし、はくさい、にんじん、チンゲンさい、ながねぎ、とうもろこし、れんこん、さやいんげん、かぼちゃ	660 kcal 25.0 g
7 月	くろざとうしょくぱん	*クリームシチュー *いかとキャベツのソテー *はくさいともやしのサラダ (こうみしおドレ)	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バター	ぎゅうにゅう、とりにく、いんげん、まめ、とうにゅう、なまクリーム、チーズ、いかに	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、ピーマン、はくさい、もやし	576 kcal 24.9 g
8 火	*こうやめし	*たまねぎのみそする ちくわのいそあげ② *1.2ねんせいはいひとりぼん *やさしいため	ぶどう ジュース	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎこ	とりにく、あぶらあげ、こうやどろみ、みそ、ちくわ、あおのり、ぶたにく	にんじん、ぶどうジュース、たまねぎ、ながねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、ピーマン	615 kcal 21.4 g
9 水	しょくぱん	*イタリアンスープ カレーミート スパゲティパジャリコソテー	ぎゅうにゅう	パン、パンこ、あぶら、こむぎこ、バター、さとう、スパゲッティ	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、チーズ、ぶたにく、だいたんぱく、レンズまめ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、にんにく、しょうが、トマトピューレ	582 kcal 26.2 g
10 木	ごはん	*いなかじる *なまあげのなんばんに *わかめサラダ(バンドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、さつまいも、こんにやく、あぶら、さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、とうふ、みそ、なまあげ、ぶたにく、だいたんぱく、わかめ	だいこん、にんじん、ながねぎ、しめじ、しょうが、にんにく、はくさい、もやし、とうもろこし	595 kcal 26.8 g
11 金	しょくぱん	*もやしスープ チキンカツ(ソース) *マカロニのミートソースあえ	コーヒー ぎゅうにゅう	パン、こむぎこ、パンこ、あぶら、マカロニ、さとう	コーヒーぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、だいたんぱく、レンズまめ	もやし、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ	641 kcal 34.8 g
14 月	ごはん	*トッポギとたまごのスープ *いかチリソース *ビーフンのちゅうかいため	ぎゅうにゅう	こめ、トッポギ、あぶら、ごま、でんぷん、さとう、ビーフン	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、たまご、いかに、ぶたにく	しょうが、ながねぎ、しいたけ、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きくらげ	644 kcal 25.9 g
15 火	てづくりシュガートースト	*ポトフ ウイナー・いりスクランブル *はくさいのサラダ (フレドレ)	ぎゅうにゅう	パン、マーガリン、さとう、じゃがいも、あぶら、バター	ぎゅうにゅう、とりにく、ウイナー、たまご	たまねぎ、にんじん、キャベツ、さやいんげん、はくさい、もやし、こまつな	580 kcal 24.0 g
16 水	むぎごはん *ポークカレー	*キャベツソテー *もやしサラダ (和風ドレ)	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、ぶたにく、レンズまめ、だっしふんにゅう、チーズ、ハム	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、キャベツ、こまつな、チンゲンさい、もやし	606 kcal 22.4 g
17 木	はいがパン	*ABCスープ ハンバーグケチャップソース *さんしょくソテー	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	606 kcal 30.4 g
18 金	ごはん	*とんじる にらいたまごやき ちゅうかいため	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こんにやく、あぶら、さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、たまご、ハム、いかに	だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、たまねぎ、にら、しょうが、はくさい、もやし、チンゲンさい	594 kcal 29.0 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18日(金)

日の出町平均	608
学校給食摂取基準(範囲)	26.5 640 (18~32)

**転出予定などの保護者の皆様へ**  
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♪  
**長ねぎ(門馬さん)・小松菜(野崎さん)**  
**人参(原島さん)キャベツ(馬場さん)**

**ねんかん 1年間、ありがとうございました**

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…小学校での給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ学びましたか？ 食べることを大切にすること、自分を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

1年間でご飯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。今年の1位は小中学校とも【しょうゆラーメン】と【野菜チップス】の献立でした。  
しょうゆラーメンのスープのおいしさのみひつは、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思い出いっぱいになりますように…。  
どうぞお楽しみに♪

**ご卒業 おめでとう ございます**

◎ 1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。  
1月から3か月にわたり提供していただいたヨーグルトも、今月で最後になります。