

# 予定献立表（中学校）

令和4年3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	方や体温となるもの 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	食パン	*野菜スープ 鯖のタンドリー風 *ガーリックポテト	牛乳	パン、油、じゃが芋、バター	牛乳、鶏肉、鯖、ヨーグルト	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、にんにく、しょうが	766 kcal 30.4 g
2 水	ご飯	*豆腐の中華煮 *白菜のお浸し ヨーグルト	牛乳	米、油、砂糖、でん粉	牛乳、豚肉、豆腐、うずら卵、ヨーグルト	にんにく、しょうが、人参、長ねぎ、もやし、筍、チンゲン菜、きくらげ、白菜、小松菜	766 kcal 34.8 g
3 木	黒砂糖食パン	*クリームシチュー *いかとキャベツのソテー *白菜ともやしのサラダ (香味塩ドレ)	牛乳	パン、じゃが芋、油、小麦粉、バター	牛乳、鶏肉、いんげん豆、豆乳、生クリーム、チーズ、いか	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、ピーマン、白菜、もやし	743 kcal 31.3 g
4 金	ご飯	*さつぽろ味噌スープ *いかの醤油マヨネーズ焼き *切干大根の炒り煮	牛乳	米、じゃが芋、油、バター、マヨネーズ、こんにやく、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ、いか、油揚げ	しょうが、にんにく、もやし、玉ねぎ、人参、にら、とうもろこし、切干大根、さやいんげん	746 kcal 32.7 g
7 月	ゆで中華麺 <b>思い出献立 第1位</b>	*醤油ラーメンスープ *野菜チップス プリン	牛乳	中華麺、油、ごま、さつまい、プリン	牛乳、豚肉、なると、わかめ	にんにく、しょうが、もやし、白菜、人参、チンゲン菜、長ねぎ、とうもろこし、れんこん、さやいんげん、かぼちゃ	822 kcal 31.3 g
8 火	食パン	*イタリانسープ カレーミート *バゲットパジャリソテー	牛乳	パン、パン粉、油、小麦粉、バター、砂糖、スパゲッティ	牛乳、ベーコン、卵、チーズ、豚肉、大豆たんぱく、レンズ豆	玉ねぎ、人参、とうもろこし、にんにく、しょうが、トマトピューレ	748 kcal 33.1 g
9 水	*高野飯	*玉ねぎの味噌汁 竹輪の磯揚げ② *野菜炒め	ぶどう ジュース	米、油、砂糖、じゃが芋、小麦粉	鶏肉、油揚げ、高野豆腐、みそ、竹輪、あおのり、豚肉	人参、ぶどうジュース、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、ピーマン	774 kcal 26.9 g
10 木	食パン	*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和え	コーヒー 牛乳	パン、小麦粉、パン粉、油、マカロニ、砂糖	コーヒー牛乳、鶏肉、豚肉、大豆たんぱく、レンズ豆	もやし、人参、玉ねぎ、トマトピューレ	799 kcal 42.7 g
11 金	ご飯	*田舎汁 *生揚げの南蛮煮 *わかめサラダ(バンドレ)	牛乳	米、さつまい、こんにやく、油、砂糖、でん粉	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ、生揚げ、豚肉、大豆たんぱく、わかめ	大根、人参、長ねぎ、しめじ、しょうが、にんにく、白菜、もやし、とうもろこし	758 kcal 33.4 g
14 月	手作りシリアルトースト	*ポトフ ウインナー入りスクランブル *白菜のサラダ(フレドレ)	牛乳	パン、マーガリン、砂糖、じゃが芋、油、バター	牛乳、鶏肉、ウインナー、卵	玉ねぎ、人参、キャベツ、さやいんげん、白菜、もやし、小松菜	745 kcal 30.5 g
15 火	ご飯	*トッポギと卵のスープ *いかチリソース *ビーフンの中華炒め	牛乳	米、トッポギ、油、ごま、でん粉、砂糖、ビーフン	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、いか、豚肉	しょうが、長ねぎ、しいたけ、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、きくらげ	824 kcal 32.5 g
16 水	胚芽食パン	*ABCスープ ハンバーグケチャップソース *三色ソテー	牛乳	パン、マカロニ、パン粉、油、砂糖	牛乳、ベーコン、豚肉、おから、豆乳	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、マッシュルーム、枝豆、とうもろこし	766 kcal 38.6 g
17 木	麦ご飯 *ポークカレー	*キャベツソテー *もやしサラダ(和風ドレ)	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦粉	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、チンゲン菜、もやし	771 kcal 27.6 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 = 大久野中・平井中 3月17日(木)		日の出町平均 学校給食摂取基準 (範囲)	771 32.8 820 (25~40)

**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♪  
**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)**

**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。

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。鯖の厚切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**

卒業生の皆さまは、いよいよ卒業…日の出町の給食センター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は、自分を大切にすることに繋がります。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。

◎ 2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。  
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。