

| 日   | 曜日 | 主食                 | 料理名   | 飲み物など  | 力や体温となるもの<br>きいろ   | 血や肉をつくるもの<br>あか  | 体の調子をよくするもの<br>みどり  | エネルギー<br>[kcal] | 蛋白質<br>[g] |
|---|----|--------------------|---|--------|--|--|---|-----------------|------------|
| 9   | 金  | ソフトめん              | ミートソース<br>キャベツソテー<br>クレープ                         | ぎゅうにゅう | ソフトめん、あぶら、こむぎこ、クレープ  | ぎゅうにゅう、ぶたにく、だ<br>いずたんぱく、レンズま<br>め、チーズ、ハム               | にんじん、たまねぎ、セロリ、マッ<br>シュルーム、いんげん、トマト<br>ピューレ、キャベツ、こまつな                      | 722             | 26.8       |
| 12  | 月  | むぎごはん              | チキンカレー<br>えだまめソテー<br>こんにやくサラダ(わふうドレ)              | ぎゅうにゅう | こめ、むぎ、じゃがいも、<br>あぶら、バター、こむぎ<br>こ、こんにやく   | ぎゅうにゅう、とりにく、レ<br>ンズまめ、だっしふん<br>にゅう、チーズ、ウイン<br>ナー       | にんにく、しょうが、たまねぎ、に<br>んじん、いんげん、トマト、えだま<br>め、とうもろこし、キャベツ、もやし、<br>チンゲンさい      | 676             | 24.3       |
| 13  | 火  | てづくりハニー<br>レモントースト | ※ひのでトマトのリゾット<br>ソーセージといんげんのソテー<br>かいそうサラダ(バンドレ)   | ぎゅうにゅう | パン、バター、マーガリ<br>ン、はちみつ、さとう、こ<br>め、あぶら   | ぎゅうにゅう、とりにく、<br>ベーコン、チーズ、ウイン<br>ナー、かいそうミックス            | レモンじる、にんにく、にんじん、<br>たまねぎ、トマト、マッシュルー<br>ム、いんげん、しめじ、キャベツ、<br>きゅうり           | 604             | 21.5       |
| 14  | 水  | ごはん                | こまつなのごまじる<br>さけのしおやき<br>ごもくきんぴら                   | ぎゅうにゅう | こめ、じゃがいも、ごま、<br>こんにやく、あぶら、さ<br>とう  | ぎゅうにゅう、あぶらあ<br>げ、みそ、さけ、ぶたにく、ち<br>くわ                    | こまつな、はくさい、たまねぎ、し<br>めじ、ごぼう、にんじん、たけのこ、<br>いんげん                             | 606             | 26.0       |
| 15  | 木  | きなこあげパン            | やさいのスープに<br>いかのガリバタいため<br>こまつなとコーンのサラダ<br>(わふうドレ) | ぎゅうにゅう | パン、あぶら、さとう、じゃ<br>がいも、バター   | きなこ、ぎゅうにゅう、<br>ベーコン、いかに                                | にんにく、たまねぎ、にんじん、<br>キャベツ、こまつな、もやし、とう<br>もろこし                               | 611             | 27.3       |
| 16  | 金  | キムチごはん             | わかめスープ<br>かいせんチヂミ<br>おんナムル                        | ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、ごま、こむ<br>ぎこ、でんぷん、さとう、<br>はるさめ   | ぶたにく、ぎゅうにゅう、と<br>りにく、とうふ、わかめ、い<br>か、こえび、ちりめんじゃ<br>こ    | にんにく、にら、キムチ、たまねぎ、<br>ながねぎ、はくさい、こまつな、も<br>やし、にんじん                          | 616             | 24.8       |
| 19  | 月  | せわりコッペパン           | イタリアンスープ<br>カレーミート<br>ポテトサラダ(ノンエッグマヨ)             | ぎゅうにゅう | パン、パンこ、あぶら、こ<br>むぎこ、バター、さとう、<br>じゃがいも  | ぎゅうにゅう、ベーコン、<br>たまご、チーズ、ぶたにく、<br>だっしたんぱく、レンズ<br>まめ     | たまねぎ、にんじん、とうもろこし、<br>にんにく、しょうが、トマトピュー<br>レ、えだまめ                           | 602             | 25.9       |
| 20  | 火  | むぎごはん              | えびととうふのうまに<br>マーボーはるさめ<br>ももゼリー                   | ぎゅうにゅう | こめ、むぎ、あぶら、さ<br>とう、はるさめ、ゼリー   | ぎゅうにゅう、えび、と<br>うふ、うずらたまご、ぶたに<br>く、だっしたんぱく              | しょうが、たまねぎ、キャベツ、た<br>けのこ、ながねぎ、チンゲンさい、<br>しいたけ、にんにく、にら、きくらげ                 | 682             | 28.5       |
| 21  | 水  | よこわりコッペパン          | ※ひのでトマトのスープ<br>しろみざかなのフライ(ソース)<br>ポテトカルボナーラ       | ぎゅうにゅう | パン、あぶら、こむぎこ、<br>パンこ、じゃがいも、バ<br>ター  | ぎゅうにゅう、ベーコン、<br>ホキ、とうにゅう、なまク<br>リーム、チーズ                | にんにく、にんじん、たまねぎ、<br>キャベツ、トマト   | 615             | 26.3       |
| 22  | 木  | ごはん                | はるさめスープ<br>ヤンニョムチキン<br>かんこくふうにくじゃが                | ぎゅうにゅう | こめ、はるさめ、あぶら、<br>ごま、でんぷん、さとう、<br>じゃがいも、ごま   | ぎゅうにゅう、とりにく、ぶ<br>たにく                                   | たまねぎ、もやし、にんじん、チ<br>ンゲンさい、たけのこ、きくらげ、し<br>ょうが、にんにく、ぼんのうねぎ                   | 692             | 26.4       |
| 23  | 金  | コーンしょくパン           | ポークシチュー<br>じゃことキャベツのペペロンソテー<br>もやしサラダ(こうみしおドレ)    | ぎゅうにゅう | パン、じゃがいも、バ<br>ター、あぶら、こむぎこ、<br>さとう、スパゲッティ   | ぎゅうにゅう、ぶたにく、<br>ベーコン、ちりめんじゃこ                           | にんにく、にんじん、たまねぎ、い<br>んげん、マッシュルーム、トマト<br>ピューレ、キャベツ、こまつな、も<br>やし             | 636             | 23.1       |
| 26  | 月  | ごはん                | とんじる<br>ちぐさやき<br>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、こんに<br>やく、あぶら、さとう   | ぎゅうにゅう、ぶたにく、と<br>うふ、みそ、たまご、と<br>にゅう、とりにく、ひじき、あ<br>ぶらあげ | だいこん、にんじん、ごぼう、なが<br>ねぎ、しいたけ、きりぼしだいこ<br>ん、いんげん                             | 652             | 27.9       |
| 27  | 火  | かぼちゃしょくパン          | マカロニのクリームに<br>いかのハーブあげ<br>キャベツのサラダ<br>(ちゅうかドレ)    | ぎゅうにゅう | パン、あぶら、じゃがい<br>も、マカロニ、バター、こ<br>むぎこ   | ぎゅうにゅう、とりにく、な<br>まクリーム、いかに、たまご                         | たまねぎ、にんじん、マッシュ<br>ルーム、にんにく、しょうが、キャ<br>ベツ、こまつな                             | 643             | 27.6       |
| 28  | 水  | そぼろごはん             | ※ひのでトマトのみそしる<br>さばのしおやき<br>こまつなのおひたし(しょうゆ)        | ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、さとう、マヨ<br>ネーズ   | とりにく、たまご、ぎゅう<br>にゅう、みそ、さば                              | しょうが、トマト、もやし、キャベツ、<br>こまつな、にんじん   | 628             | 28.4       |
| 30  | 金  | はちみつしょくパン          | ABCスープ<br>とりにくのからあげ①<br>もやしソテー                    | ぎゅうにゅう | パン、マカロニ、でんぷ<br>ん、あぶら   | ぎゅうにゅう、ベーコン、と<br>りにく                                   | にんにく、にんじん、たまねぎ、<br>キャベツ、こまつな、しょうが、も<br>やし、ピーマン                            | 605             | 25.4       |
| <p>・都合により献立が変更になる場合があります。<br/>                 ・4、5月分の給食費は、<b>5月27日(木)</b>に2ヶ月分が引き落としになり<br/>                 ます。前日までに口座の残高を確認してください。<br/>                 ・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<br/>                 食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414</p> |    |                    |   |        | <p>= 1学期の給食開始日 =<br/>                 大久野小 4月 9日(金)~<br/>                 平井小 4月 9日(金)~<br/>                 本宿小 4月 9日(金)~<br/>                 ※本小1年生は、4月12日(月)~<br/>                 大小・平小1年生は、4月19日(月)~</p> |  | <p>日の出町平均 639 26.0<br/>                 学校給食摂取基準<br/>(範囲) 640 (18~32)</p> |                 |            |

## ご入学・ご進級おめでとうございます



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りを努めていきます。1年間よろしくお願ひ致します。



※今月の日の出の野菜※

献立表に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♪

**トマト(日の出サービス総合センター)…3月分全て**

## Q.給食費って何に使われるのですか？

A. 給食費は子どもたちにおいしい給食をつくるための食材費となります！ 地域でつくられた新鮮で安心安全な食材を積極的に取り入れ、成長期の子どもたちのために、栄養バランスのよいおいしい給食をつくっていますので、保護者の方々には、ご理解いただきたく、お願いいたします。

