

日	曜日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの 黄	血や肉をつくるもの 赤	体の調子をよくするもの 緑	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
9	金	手作りハニーレモン トースト	※日の出トマトのリゾット ソーセージといんげんのソテー 海藻サラダ(パンドレ)	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、ウィンナー、海 藻ミックス	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、 げん、しめじ、キャベツ、 きゅうり	760	26.5
12	月	ソフト麺	ミートソース キャベツソテー クレープ	牛乳	ソフト麺、油、小麦粉、ク レープ	牛乳、豚肉、大豆たんぱ く、レンズ豆、チーズ、ハ ム	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、 小松菜	886	33.3
13	火	麦ご飯	チキンカレー 枝豆ソテー こんにゃくサラダ(和風ドレ)	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、バ ター、小麦粉、こんにゃく	牛乳、鶏肉、レンズ豆、脱 脂粉乳、チーズ、ウィン ナー	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 人参、さやいんげん、トマ ト、枝豆、とうもろこし、 キャベツ、もやし、チンゲン 菜	859	30.2
14	水	きなこ揚げパン	野菜のスープ煮 いかのガリバタ炒め 小松菜とコーンのサラダ (和風ドレ)	牛乳	パン、油、砂糖、じゃが芋、 バター	きな粉、牛乳、ベーコン、 いか	にんにく、玉ねぎ、人参、 キャベツ、小松菜、もやし、 とうもろこし	787	34.6
15	木	ご飯	小松菜のごま汁 鮭の塩焼き 五目きんぴら	牛乳	米、じゃが芋、ごま、こんに ゃく、油、砂糖	牛乳、油揚げ、みそ、鮭、 豚肉、竹輪	小松菜、白菜、玉ねぎ、しめ じ、ごぼう、人参、筍、さや いんげん	761	31.9
16	金	背割りコッペパン	イタリアンスープ カレーミート ポテトサラダ(ノンエッグマヨ)	牛乳	パン、パン粉、油、小麦 粉、バター、砂糖、じゃが 芋	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、枝豆	800	32.4
19	月	キムチご飯	わかめスープ 海鮮チヂミ 温ナムル	牛乳	米、油、ごま、小麦粉、で ん粉、砂糖、はるさめ	豚肉、牛乳、鶏肉、豆腐、 わかめ、いか、小えび、ち りめんじゃこ	にんにく、にら、キムチ、玉 ねぎ、長ねぎ、白菜、小松 菜、もやし、人参	785	31.3
20	火	横割りコッペパン	※日の出トマトのスープ 白身魚のフライ(ソース) ポテトカルボナーラ	牛乳	パン、油、小麦粉、パン 粉、じゃが芋、バター	牛乳、ベーコン、ホキ、豆 乳、生クリーム、チーズ	にんにく、人参、玉ねぎ、 キャベツ、トマト	777	31.9
21	水	麦ご飯	海老と豆腐の旨煮 麻婆春雨 ももゼリー	牛乳	米、麦、油、砂糖、はるさ め、砂糖、ゼリー	牛乳、えび、豆腐、うずら 卵、豚肉、大豆たんぱく	しょうが、玉ねぎ、キャベツ、 筍、長ねぎ、チンゲン菜、 しいたけ、にんにく、にら、 きくらげ	858	35.9
22	木	コーン食パン	ポークシチュー じゃことキャベツのペペロンソ テー もやしサラダ(香味塩ドレ)	牛乳	パン、じゃが芋、バター、 油、小麦粉、砂糖、スパ ゲッティ	牛乳、豚肉、ベーコン、ち りめんじゃこ	にんにく、人参、玉ねぎ、 さやいんげん、マッシュル ーム、トマト、ピューレ、 キャベツ、小松菜、もやし	817	28.6
23	金	ご飯	春雨スープ ヤンニョムチキン 韓国風肉じゃが	牛乳	米、はるさめ、油、ごま、 でん粉、砂糖、じゃが芋	牛乳、鶏肉、豚肉	玉ねぎ、もやし、人参、チ ンゲン菜、筍、きくらげ、 しょうが、にんにく、万 能ねぎ	878	32.6
26	月	かぼちゃ食パン	マカロニのクリーム煮 いかのハーブ揚げ キャベツのサラダ(中華ドレ)	牛乳	パン、油、じゃが芋、マカ ロニ、バター、小麦粉	牛乳、鶏肉、牛乳、生ク リーム、いか、卵	玉ねぎ、人参、マッシュル ーム、にんにく、しょうが、 キャベツ、小松菜	812	34.2
27	火	ご飯	豚汁 千草焼き 切干大根の炒り煮	牛乳	米、じゃが芋、こんにゃ く、油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、 卵、豆乳、鶏肉、ひじき、 油揚げ	大根、人参、ごぼう、長 ねぎ、しいたけ、切干大 根、さやいんげん	831	35.1
28	水	はちみつ食パン	ABCスープ 鶏肉の唐揚げ① もやしソテー	牛乳	はちみつパン、マカロ ニ、でん粉、油	牛乳、ベーコン、鶏肉	にんにく、人参、玉ねぎ、 キャベツ、小松菜、しょう が、もやし、ピーマン	755	31.0
30	金	そばろご飯	※日の出トマトの味噌汁 鯖の塩焼き 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、みそ、 鯖	しょうが、トマト、もやし、 キャベツ、小松菜、人参	791	35.2
・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(木)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 = 平井中 4月 9日(金)~ 大久野中 4月 12日(月)~		日の出町平均 810	32.3	
					学校給食摂取基準 (範囲)		820	(25~40)	

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だと思います。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につとめていきます。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※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、お願ひいたします。

