

予定献立表 (中学校)

令和4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	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
11月	黒砂糖食パン	野菜スープ おから入りナゲット② ナポリタンソテー	牛乳	パン、油、でん粉、スパゲッティ	牛乳、鶏肉、おから、豚肉、ハム、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、にんにく、ピーマン、マッシュルーム、トマトピューレ	757 kcal 34.3 g
12火	麦ご飯 キーマカレー	こんにやくサラダ (和風ドレ) 清見オレンジ	牛乳	米、麦、油、バター、小麦粉、こんにやく	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、ひよこ豆、レンズ豆、脱脂粉乳、チーズ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、りんご、キャベツ、もやし、チンゲン菜、清見オレンジ	782 kcal 27.9 g
13水	はちみつ食パン	ABCスープ デミソースオムレツ コーンポテト	牛乳	パン、マカロニ、油、じゃが芋、バター	牛乳、ベーコン、卵、豆乳、ウィンナー	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、マッシュルーム、とうもろこし	748 kcal 31.1 g
14木	麦ご飯	肉豆腐 チャプチェ 大根サラダ (中華ドレ)	牛乳	米、麦、しらたき、砂糖、油、はるさめ、ごま	牛乳、豚肉、豆腐	人参、玉ねぎ、長ねぎ、三つ葉、しいたけ、にんにく、もやし、ピーマン、きくらげ、キャベツ、大根	759 kcal 29.5 g
15金	食パン	コーンクリームスープ ガーリックポテト もやしサラダ (香味塩ドレ)	牛乳	パン、バター、小麦粉、油、じゃが芋	牛乳、ベーコン、いんげん豆、生クリーム、豆乳	人参、玉ねぎ、セロリ、とうもろこし、にんにく、小松菜、もやし	779 kcal 25.8 g
18月	ご飯	野菜の味噌汁 鯖の塩焼き 茎わかめのきんぴら	牛乳	米、こんにやく、油、砂糖、ごま	牛乳、油揚げ、みそ、鯖、茎わかめ、豚肉	小松菜、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、人参、ごぼう、さやいんげん	755 kcal 30.1 g
19火	食パン	ミネストローネ 手作りコロッケ (ソース) もやしソテー	牛乳	パン、マカロニ、油、じゃが芋、小麦粉、パン粉	牛乳、ベーコン、チーズ、おから、豚肉、大豆たんぱく	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、トマト、もやし、ピーマン	770 kcal 31.0 g
20水	麦ご飯 親子丼の具	ひじきと大豆の煮物 みかんゼリー	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、砂糖、こんにやく、ゼリー	牛乳、鶏肉、卵、大豆、ひじき、油揚げ	玉ねぎ、人参、さやいんげん	774 kcal 33.0 g
21木	ソフト麺 カレーミートソース	野菜ソテー 美生柑	牛乳	ソフト麺、油、バター、小麦粉	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、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、マッシュルーム、りんご、キャベツ、もやし、ピーマン、美生柑	820 kcal 32.6 g
22金	ご飯	にら玉スープ ししゃものから揚げ② 生揚げのキムチ炒め	牛乳	米、でん粉、油、砂糖	牛乳、豆腐、卵、ししゃも、生揚げ、豚肉	人参、玉ねぎ、にら、にんにく、白菜、キムチ	779 kcal 32.0 g
25月	手作り ハニールモントースト	野菜のスープ煮 枝豆ソテー 切干大根入りサラダ (ごまドレ)	牛乳	パン、バター、マーガリン、はちみつ、砂糖、じゃが芋、油、ごまドレッシング	牛乳、ベーコン、ウィンナー	レモン汁、にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、枝豆、とうもろこし、切干大根、もやし、小松菜	762 kcal 26.7 g
26火	麦ご飯 ハヤシライスのルー	キャベツのソテー ヨーグルト	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦粉	牛乳、豚肉、ハム、ヨーグルト	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース、トマト、トマトピューレ、りんご、キャベツ	788 kcal 27.7 g
27水	ココア食パン	イタリアンスープ 鶏むね肉の唐揚げ マカロニサラダ (ノンエッグマヨ)	牛乳	パン、パン粉、でん粉、油、マカロニ	牛乳、ベーコン、卵、チーズ、鶏肉	玉ねぎ、人参、とうもろこし、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり	760 kcal 37.4 g
28木	ご飯	キャベツとわかめの味噌汁 鯖のごま味噌焼き 肉じゃが	牛乳	米、ごま、じゃが芋、こんにやく、油、砂糖	牛乳、油揚げ、わかめ、みそ、さわか、豚肉	キャベツ、長ねぎ、玉ねぎ、しょうが、人参、さやいんげん	742 kcal 34.8 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(金)**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(月)
 平井中 4月 11日(月)

日の出町平均	770
	31.0
学校給食摂取基準(範囲)	920
	(25~40)

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も新型コロナウイルス感染対策を取り入れた「新しい生活様式」をふまえ、制限の多い給食時間となりますが、皆さんが楽しみになるようなおいしい給食を提供していきたいと思っています。1年間よろしく
 お願いいたします。



学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。

給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。

給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。

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慮して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」。
 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。

給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です!

主菜
魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるものになる食品を多く使ったおかず

牛乳
骨や歯をつくるものになるカルシウムを多く含む

主食
ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品

副菜・汁物
野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるものになる食品を多く使ったおかずや汁物

◎ 26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いただいた「健康投資ヨーグルト」です。