

予定献立表（中学校）

令和7年 3月

日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	おかず	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
3月	食パン 大豆入りチョコクリーム	白いんげん豆のポタージュスープ ツナとじゃが芋のカレー炒め ＊海藻サラダ（和風ドレ）	牛乳	パン、油、小麦粉、バター、じゃが芋、チョコクリーム	牛乳、いんげん豆、豆乳、生クリーム、チーズ、ツナ、海藻ミックス	とうもろこし、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、きゅうり	780 kcal 27.7 g
4火	五目ずし（刻みのり） 桃の節句 メニュー	梅かまぼこのすまし汁 鯖のごま味噌がけ 清見オレンジ	牛乳	米、砂糖、油、ごま、こんにゃく、ごま油	油揚げ、竹輪、卵、焼きのり、牛乳、豚肉、かまぼこ、鯖、みそ	人参、れんこん、さやえんどう、しいたけ、白菜、玉ねぎ、長ねぎ、えのき、清見オレンジ	864 kcal 32.7 g
5水	きなこ揚げパン	イタリアンスープ いかといんげんのガリパタ炒め ＊切干大根入りサラダ（ごまドレ）	牛乳	パン、油、砂糖、パン粉、バター、ごまトレッシング	きな粉、牛乳、ベーコン、卵、チーズ、いか	玉ねぎ、人参、とうもろこし、さやいんげん、にんにく、切干大根、キャベツ、もやし、小松菜	765 kcal 37.1 g
6木	ご飯 かつおふりかけ	田舎汁 生揚げの南蛮煮 白菜のお浸し（醤油）	牛乳	米、さつま芋、こんにゃく、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、かつお節、青のり	大根、人参、長ねぎ、しめじ、しょうが、にんにく、白菜、もやし、小松菜	742 kcal 33.3 g
7金	ご飯	麻婆豆腐 ビーフンの中華炒め もやしナムル（中華ドレ）	りんごジュース	米、ごま油、砂糖、でん粉、ビーフン、ごま	豚肉、大豆たんぱく、豆腐、レンズ豆、みそ	りんごジュース、しょうが、玉ねぎ、人参、筍、しいたけ、長ねぎ、にら、にんにく、ピーマン、きくらげ、チンゲン菜、もやし	748 kcal 26.6 g
10月	ゆで中華麺 思い出献立 第1位	醤油ラーメンスープ 野菜チップス ぶどうゼリー	牛乳	中華麺、油、ごま、さつま芋、ゼリー	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	801 kcal 31.1 g
11火	横割り丸パン	＊ABCスープ 白身魚のフライ（ソース） ジャーマンポテト	牛乳	パン、マカロニ、小麦粉、パン粉、油、じゃが芋、バター	牛乳、ベーコン、たら	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草	738 kcal 32.7 g
12水	麦ご飯 チキンカレー	＊キャベツとわかめのサラダ（フレドレ） ヨーグルト	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦粉	牛乳、鶏肉、レンズ豆、脱脂粉乳、チーズ、わかめ、ヨーグルト	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	783 kcal 28.3 g
13木	米粉コッペパン	ポークビーンズ ＊じゃことキャベツのペペロンソーテ 小松菜ともやしのサラダ（ソイドレ）	コーヒー牛乳	パン、じゃが芋、油、砂糖、スパゲッティ	コーヒー牛乳、大豆、豚肉、ベーコン、チーズ、ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、とうもろこし、にんにく、キャベツ、小松菜、もやし	802 kcal 35.0 g
14金	ご飯	豚汁 中華風卵焼き 白滝のキムチ炒め	牛乳	米、じゃが芋、こんにゃく、油、ごま油、でん粉、しらたき、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、卵、豆乳	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、しいたけ、筍、にんにく、キムチ、白菜、にら	745 kcal 34.2 g
17月	チョコチップパン 思い出献立 第2位	＊コンソメスープ 鶏肉の唐揚げ ＊マカロニサラダ（ノンエッグマヨ）	牛乳	パン、でん粉、油、マカロニ	牛乳、ベーコン、鶏肉	キャベツ、人参、玉ねぎ、セロリ、とうもろこし、しょうが、きゅうり	871 kcal 29.4 g
18火	麦ご飯 豚丼の具	＊野菜炒め さくらんぼゼリー	牛乳	米、麦、しらたき、焼きふ、油、砂糖、ゼリー	牛乳、豚肉	しょうが、玉ねぎ、長ねぎ、人参、筍、しいたけ、キャベツ、もやし、ピーマン、にら	739 kcal 30.3 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18日（火）		日の出町平均 学校給食摂取基準（範囲）	782 830 (27～42)

卒業・進級おめでとうございます

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



◎ 12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。令和3年度の3学期から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。感謝していただきます。

＊今日の日の出の野菜＊
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す。♪
キャベツ（馬場さん）



思い出献立

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。今年も小中学校とも第1位と第2位が同じ献立で、第1位は【醤油ラーメン】と【野菜チップス】第2位は【チョコチップパン】と【鶏肉のから揚げ】の献立でした。醤油ラーメンと野菜チップスは、みなさん大好きな献立ですね。

醤油ラーメンのスープのおいしさのひみつは、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でいっぱいになりますように…。どうぞお楽しみに♪

保護者の皆様へ

給食費の還付がある場合がありますので、3月末日まで口座の解約をしないでください。

