

よていこんだてひょう (小学校)

令和7年 3月

日の出町学校給食センター 小学校

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
3月	ごもくずし (きざみのり) 桃の節句 メニュー	うめかまぼこのすましじる さばのごまみそがけ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、ごま、こんにやく、ごまあぶら	あぶらあげ、ちくわ、たまご、やきのり、ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、さば、みそ	にんじん、れんこん、さやえんどう、しいたけ、はくさい、たまねぎ、ながねぎ、えのき、きよみオレンジ	682 kcal 26.3 ｇ
4火	しよくパン だいちりチョコクリーム	しろいんげんまめのポタージュスープ ツナとじゃがいものカレーいため *かいそうサラダ (わふうドレ)	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こむぎこ、バター、じゃがいも、チョコクリーム	ぎゅうにゅう、いんげんまめ、とうにゅう、なまクリーム、チーズ、ツナ、かいそうミックス	とうもろこし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり	603 kcal 22.3 ｇ
5水	ごはん かつおふりかけ	いなかじる なまあげのなんばんに はくさいのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、さつまいも、こんにやく、あぶら、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、とうふ、みそ、なまあげ、ぶたにく、だいちりたんぱく、かつおぶし、あおのり	だいこん、にんじん、ながねぎ、しめじ、しょうが、にんにく、はくさい、もやし、こまつな	585 kcal 27.0 ｇ
6木	きなこあげパン	イタリアンスープ いかといんげんのガリパタため *きりぼしだいこんりサラダ (ごまドレ)	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、さとう、パンこ、バター、ごまドレッシング	きなこ、ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、チーズ、いか	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、さやいんげん、にんにく、きりぼしだいこん、キャベツ、もやし、こまつな	593 kcal 29.3 ｇ
7金	ゆでちゅうかめん 思い出献立 第1位	しょうゆラーメンスープ やさしいチップス ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、ごま、さつまいも、ゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、わかめ	にんにく、しょうが、もやし、はくさい、にんじん、チンゲンさい、ながねぎ、とうもろこし、れんこん、さやいんげん、かぼちゃ	638 kcal 24.8 ｇ
10月	ごはん	マーボー豆腐 ビーフンのちゅうかいため もやしナムル (ちゅうかドレ)	りんご ジュース	こめ、ごまあぶら、さとう、でんぶん、ビーフン、ごま	ぶたにく、だいちりたんぱく、とうふ、レンズまめ、みそ	りんごジュース、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ながねぎ、にら、にんにく、ピーマン、きくらげ、チンゲンさい、もやし	581 kcal 19.7 ｇ
11火	むぎごはん 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	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、レンズまめ、だっしふんにゅう、チーズ、わかめ、ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、トマト、キャベツ	626 kcal 23.8 ｇ
12水	よこわりまるパン	*ABCスープ しろみぎかなのフライ (ソース) ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう	パン、マカロニ、こむぎこ、パンこ、あぶら、じゃがいも、バター	ぎゅうにゅう、ベーコン、たら	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう	585 kcal 26.8 ｇ
13木	ごはん	とんじる ちゅうかふうたまごやき しらたきのキムチいため	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こんにやく、あぶら、ごまあぶら、でんぶん、しらたき、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、たまご、とうにゅう	だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、しいたけ、たけのこ、にんにく、キムチ、はくさい、にら	588 kcal 27.2 ｇ
14金	こめこコッペパン	ポークビーンズ *じゃこキャベツのペペロンソー こまつなともやしのサラダ (ソイドレ)	コーヒー ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、さとう、スパゲッティ	コーヒーぎゅうにゅう、だいちり、ぶたにく、ベーコン、チーズ、ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、とうもろこし、にんにく、キャベツ、こまつな、もやし	638 kcal 28.1 ｇ
17月	むぎごはん ぶたどんのぐ	*やさしいため さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、しらたき、やきふ、あぶら、さとう、ゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく	しょうが、たまねぎ、ながねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、キャベツ、もやし、ピーマン、にら	589 kcal 24.2 ｇ
18火	チョコチップパン 思い出献立 第2位	*コンソメスープ とりにくのからあげ *マカロニサラダ (ノンエッグマヨ)	ぎゅうにゅう	パン、でんぶん、あぶら、マカロニ	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく	キャベツ、にんじん、たまねぎ、セロリ、とうもろこし、しょうが、きゅうり	665 kcal 24.6 ｇ
19水	カレーピラフ	*ミネストローネ さわらのチーズムニエル もやしサラダ (コーンドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、バター、あぶら、マカロニ、こむぎこ、パンこ、コンドレッシング	ベーコン、ウィンナー、ぎゅうにゅう、チーズ、さわら	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、キャベツ、トマト、こまつな、もやし	606 kcal 25.0 ｇ
21金	わかめごはん	*やさしいみそしる いかのたつたあげ にくじゃが	ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、あぶら、じゃがいも、こんにやく、さとう	わかめ、ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、いか、ぶたにく	こまつな、キャベツ、たまねぎ、ながねぎ、しょうが、にんじん、さやいんげん	627 kcal 27.2 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 =		日の出町平均	615	25.5
大久野小 平井小 本宿小	} 3月21日(金)	学校給食摂取基準 (範囲)	650	(21~33)

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ます。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。

◎ 11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。

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。鯖の厚削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♪

※今月の日の出の野菜米

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)

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。

おしらせ