

よていこんだてひょう (小学校)

令和7年 4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
10 木	せわりコッペパン	ラビオリスト カレーミート ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう	パン、こむぎこ、パンこ、あぶら、バター、さとう、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、だいたんぱく、レンズまめ	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、しょうが、トマト、ビュール	607 kcal 25.5 g
11 金	むぎごはん ポークカレー	やさいとコーンのサラダ (わふうドレ) プリン	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、プリン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、レンズまめ、だっしふんにゅう、チーズ	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、こまつな、とうもろこし	653 kcal 21.6 g
14 月	よこわりまるパン	イタリアンスープ ハムカツ (ソース) マカロニのケチャップソテー	ぎゅうにゅう	パン、パンこ、こむぎこ、あぶら、マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、チーズ、ハム	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ピーマン	605 kcal 27.9 g
15 火	ごはん かつおふりかけ	とうふとわかめのみそしる さばのしおやき にくやさしいため	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、でんぶ	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ、さば、ぶたにく、かつおぶし、あおりのり	たまねぎ、ながねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、こまつな	624 kcal 29.5 g
16 水	はちみつしよくパン	ポークシチュー かいそうサラダ (ちゅうかドレ) いちごクレープ	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、バター、あぶら、こむぎこ、さとう、クレープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かいそう、ミックス	にんにく、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、マッシュルーム、トマト、ビュール、キャベツ、きゅうり	655 kcal 21.3 g
17 木	ごはん	おやこに ごもくきんびら いちごゼリー	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、こんにやく、ごまあぶら、ごま、ゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、さつまいも	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ごぼう、しいたけ	605 kcal 26.3 g
18 金	こめこコッペパン	もやしスープ チキングラタン キャベツとわかめのサラダ (ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	こめこパン、あぶら、マカロニ、バター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、いんげんまめ、とうにゅう、チーズ、わかめ	もやし、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、キャベツ	598 kcal 28.2 g
21 月	そぼろごはん	じゃがいものみそしる ししゃものカレーでんぶら② ★1.2ねんせいはいとり1ぼん こまつなのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、マヨネーズ、じゃがいも、こむぎこ	とりにく、たまご、ぎゅうにゅう、あぶらあげ、わかめ、みそ、ししゃも、かつおぶし	しょうが、たまねぎ、ながねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん	621 kcal 29.1 g
22 火	ソフトめん ミートソース	キャベツとベーコンのソテー ヨーグルト	ぎゅうにゅう	ソフトめん、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたんぱく、レンズまめ、チーズ、ベーコン、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、さやいんげん、トマト、ビュール、キャベツ、ほうれんそう	678 kcal 29.4 g
23 水	わかめごはん	とんじる ぐさやき 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、こんにやく、あぶら、さとう	わかめ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、たまご、とりにく、ひじき、とうにゅう、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、しいたけ、きりぼしだいこん、さやいんげん	613 kcal 27.3 g
24 木	マーブルしよくパン	クリームシチュー さんしょくソテー キャベツともやしのサラダ (わふうドレ)	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バター	ぎゅうにゅう、とりにく、いんげんまめ、とうにゅう、なまクリーム、チーズ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、えだまめ、とうもろこし、キャベツ、もやし	650 kcal 25.5 g
25 金	むぎごはん	とうふのごもくに しらたきのキムチいため みしょうかん	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶ、ごまあぶら、しらたき、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、うずらたまご	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、たけのこ、チンゲンさい、きくらげ、キムチ、はくさい、にら、みしょうかん	607 kcal 28.6 g
28 月	こうやめし	かきたまみそしる ちくわのいそべあげ② ★1.2ねんせいはいとり1ぼん もやしとキャベツのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ	とりにく、あぶらあげ、こうやどろふ、ぎゅうにゅう、たまご、とうふ、みそ、ちくわ、あおりのり	にんじん、たまねぎ、えのき、ほうれんそう、ながねぎ、キャベツ、もやし、こまつな	623 kcal 27.7 g
30 水	よこわりコッペパン	ABCスープ しろみぎかなのフライ (ソース) ポテトカルボナーラ	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、メルルーサ、なまクリーム、チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	604 kcal 27.8 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

＝ 1学期の給食開始日 ＝
大久野小・平井小 4月11日(金)
本宿小 4月10日(木)
※各校1年生は、4月14日(月)

日の出町平均	625	26.8
学校給食摂取基準 (範囲)	650	(21~33)

入学・進級おめでとう
ご入学・ご進級おめでとうござい
ます。色とりどりの花が咲きほこる
中、希望に満ちあふれた新年度が
はじまりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して
応援していきたいと思ひます。1年間、よろしくお願ひいたします。

給食の納まり☆食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前、 机の上を片付け ましょう。</p>	<p>手をきれいに洗い ましょう。</p>	<p>給食当番は 身支度を整え、 健康チェックを しましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、 「いただきます」 をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、 持てる食器は 手に持って 食べま しょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい 大きさにして、よくかんで 食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるように しましょう。</p>	<p>食器は大切に扱ひましょう。</p>

ご家庭へのお願ひ

給食では旬の食材を取り入れていますが、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方が分からない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。

また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

◎ 22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。今年度も毎月1回いただけることになりました。感謝していただきます。