

予定献立表（中学校）

令和8年 3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
2月	手作り ガーリックトースト	ポークビーンズ いかといんげんのがりパスタ炒め もやしとコーンのサラダ (ごまドレ)	飲む ヨーグルト	パン、バター、マーガリン、じゃが 芋、油、砂糖、ごまドレッシング	飲むヨーグルト、大豆、豚肉、ベー コン、チーズ、いか	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュル ーム、とうもろこし、さやいんげん、も やし、小松菜	827 kcal 38.6 g
3火	鮭たまご飯	*白菜の味噌汁 肉じゃが お祝いいちごクレープ	牛乳	米、油、ごま、じゃが芋、こんにゃ く、砂糖、クレープ	卵、鮭、牛乳、豆腐、油揚げ、みそ、豚 肉	白菜、長ねぎ、人参、玉ねぎ、さやい んげん	764 kcal 31.4 g
4水	チョコチップコッパン 思い出献立 第2位	宝さがしスープ スパイシーフライドチキン カラフルサラダ (和風ドレ)	牛乳	パン、油、小麦粉、でん粉	牛乳、鶏肉	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、し ょうが、にんにく、小松菜、赤ピーマ ン、とうもろこし	800 kcal 33.4 g
5木	キムチご飯	*プーチ餃子スープ キャベツとえのきのお浸し (醤油) 冷凍りんご	牛乳	米、ごま油、餃子の皮、油、ごま	豚肉、牛乳、鶏肉、なると	にんにく、にら、キムチ、しょうが、も やし、人参、長ねぎ、しいたけ、キャ ベツ、小松菜、えのき、りんご	696 kcal 24.2 g
6金	ご飯 のり佃煮	*けんちん汁 鯖のおろしがけ *肉野菜炒め	牛乳	米、里芋、こんにゃく、ごま油、砂 糖、油、でん粉	牛乳、鶏肉、豆腐、鯖、豚肉、海苔	人参、ごぼう、大根、長ねぎ、にんに く、しょうが、白菜、もやし、小松菜	801 kcal 35.8 g
9月	ご飯	*豆腐とわかめの味噌汁 生揚げのやまこみソース にら玉炒め	牛乳	米、でん粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、油揚げ、わかめ、みそ、生 揚げ、卵	玉ねぎ、長ねぎ、にら	806 kcal 32.5 g
10火	ゆで中華麺 殿堂入り 献立	*みそラーメンスープ *野菜チップス 清見オレンジ	牛乳	中華麺、油、ごま、さつま芋	牛乳、豚肉、なると、わかめ、みそ	にんにく、しょうが、もやし、キャ ベツ、長ねぎ、とうもろこし、れんご ん、人参、さやいんげん、かぼちゃ、清見 オレンジ	819 kcal 34.7 g
11水	米粉コッパン	A B C スープ 鮭のタルタル焼き 三色カレーソテー	牛乳	米粉パン、マカロニ、マヨネーズ、 パン粉、油	牛乳、ベーコン、鮭、卵、牛乳、チ ーズ	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、 ほうれん草、マッシュルーム、枝豆、 とうもろこし	874 kcal 40.5 g
12木	麦ご飯	*麻婆豆腐 小松菜とえのきのナムル (中華ドレ) アイス	牛乳	米、麦、ごま油、砂糖、でん粉	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、豆腐、 レンズ豆、みそ、アイス	しょうが、玉ねぎ、人参、筍、しい たけ、長ねぎ、にら、小松菜、えの き、キャベツ	823 kcal 33.4 g
13金	ダイスチーズパン	白いんげん豆のポタージュスープ いかのスペイン風煮 野菜ソテー	野菜 ジュース	パン、油、小麦粉、バター、砂糖	いんげん豆、牛乳、豆乳、生クリー ム、チーズ、いか、ベーコン	野菜ジュース、とうもろこし、玉 ねぎ、にんにく、しょうが、トマト ペースト、トマトピューレ、人参、 キャベツ、もやし、ピーマン	756 kcal 34.1 g
16月	わかめご飯 思い出献立 第1位	*ワンタンスープ 鶏肉のから揚げ 小松菜のお浸し (鯉節・醤油)	牛乳	米、ワンタンの皮、ごま油、でん粉、 油	わかめ、牛乳、豚肉、大豆たんぱく、 鶏肉、かつお節	しょうが、人参、もやし、チンゲン 菜、長ねぎ、小松菜、キャベツ	765 kcal 31.9 g
17火	横割りセサミ丸パン	イタリアンスープ 白身魚のフライ (タルタルソース) 若草パテ	牛乳	パン、パン粉、小麦粉、油、タルタル ソース、じゃが芋、バター	牛乳、ベーコン、卵、チーズ、シ イラ	玉ねぎ、人参、とうもろこし	800 kcal 37.3 g
18水	麦ご飯 ポークカレー	*海藻サラダ(中華ドレ) ヨーグルト	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦 粉	牛乳、豚肉、レンズ豆、脱脂粉乳、 チーズ、海藻ミックス、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、白菜、もやし、 大根	811 kcal 29.5 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 } 3月18日(水)
平井中 }

日の出町平均	796	33.6
学校給食摂取 基準 (範囲)	830	(27~42)

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を
感じる季節になりました。この1年で、どの子も心身ともに
大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。
日々の給食や食育を通して、そのサポートができて
いたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの
気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。

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。今年是不動の人気献立であるラーメン&野菜チップスの献立は殿堂入りとさせていただきます、それ以外の献立から選んでいただきました。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【わかめご飯】と【鶏肉のから揚げ】、第2位は【チョコチップパン】と【スパイシーフライドチキン】の献立でした。在校生のみなさんも大好きな献立ですね。

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♪
さつま芋(木住野さん)、長ねぎ(門馬さん)、はくさい(松本さん)

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。そしてもちろん殿堂入りのラーメン&チップスの献立も登場します。

◎ 18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。今年度の提供も今月が最後になります。感謝していただきましょう。

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♪