

よていこんだてひょう (小学校)

令和8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
2月	さげたまごはん	*はくさいのみそしる にじやが おいわいいちごクレーブ	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごま、じゃがいも、 こんにやく、さとう、クレーブ	たまご、さけ、ぎゅうにゅう、とう ふ、あぶらあげ、みそ、ぶたにく	はくさい、ながねぎ、にんじん、たまね ぎ、さやいんげん	625 kcal 25.4 g
3火	てづくり ガーリックトースト	ポークビーンズ いかといんげんのガリパタため もやしとコンのサラダ (ごまドレ)	のむ ヨーグルト	パン、バター、マーガリン、じゃが いも、あぶら、さとう、ごまドレシ ン	のむヨーグルト、だいず、ぶたにく、 ベーコン、チーズ、いか	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッ シュルーム、とうもろこし、さやいん げん、もやし、こまつな	640 kcal 30.3 g
4水	キムチごはん	*プチぎょうざスープ キャベツとえのきのおひたし (しょうゆ) れいとurierんご	ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、ぎょうざのか わ、あぶら、ごま	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とり、 なると	にんにく、にら、キムチ、しょうが、も やし、にんじん、ながねぎ、しいたけ、 キャベツ、こまつな、えのき、りんご	556 kcal 19.9 g
5木	チョコチップコッペパン	たからさがしスープ スパイシーフライドチキン カラフルサラダ (わふうドレ)	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こむぎこ、でんぶ	ぎゅうにゅう、とり、 なると	キャベツ、たまねぎ、にんじん、も やし、しょうが、にんにく、こまつな、あ かピーマン、とうもろこし	633 kcal 27.2 g
6金	ゆでちゅうかめん	*みそラーメンスープ *さやいんチップス きよみオレンジ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、ごま、さつ まいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、わ かめ、みそ	にんにく、しょうが、もやし、キャベ ツ、ながねぎ、とうもろこし、れんこ ん、にんじん、さやいんげん、かほ ちや、きよみオレンジ	645 kcal 27.6 g
9月	ごはん	*とうふとわかめのみそしる なまあげのヤニニョムソース にらたまいため	ぎゅうにゅう	こめ、でんぶ、あぶら、さとう、ご まあぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、 わかめ、みそ、なまあげ、たまご	たまねぎ、ながねぎ、にら	630 kcal 26.0 g
10火	ごはん のりつくだに	*けんちんじる さばのおろし *にじやがのきいたため	ぎゅうにゅう	こめ、さといも、こんにやく、ごま あぶら、さとう、あぶら、でんぶ	ぎゅうにゅう、とり、 なると、とうふ、さ ば、ぶたにく、のり	にんじん、ごぼう、だいこん、ながね ぎ、にんにく、しょうが、はくさい、も やし、こまつな	640 kcal 29.1 g
11水	むぎごはん	*マーボーどうふ こまつなとえのきのナムル (ちゅうかドレ) アイス	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、で んぶ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいずた んぱく、とうふ、レンズまめ、みそ、 アイス	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、こまつ な、えのき、キャベツ	664 kcal 27.0 g
12木	こめこコッペパン	ABCスープ さけのタルタルやき さんしょくカレーソー	ぎゅうにゅう	こめこパン、マカロニ、マヨネー ズ、パンこ、あぶら	ぎゅうにゅう、ベーコン、さけ、たま ご、チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、ほうれんそう、マッシュルーム、え だまめ、とうもろこし	692 kcal 32.5 g
13金	わかめごはん	*ワタンスープ とり、のりからあげ 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、ワタンのかわ、ごまあぶ ら、でんぶ、あぶら	わかめ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、だ いずたんぱく、とり、かつおぶ し	しょうが、にんじん、もやし、チンゲン さい、ながねぎ、こまつな、キャベツ	604 kcal 26.1 g
16月	ダイスチーズパン	しろいんげんまめのポタージュスープ いかにスペインふう にやさいソテー	やさい ジュース	パン、あぶら、こむぎこ、バター、さ とう	しろいんげんまめ、ぎゅうにゅう、 とうにゅう、なまクリーム、チーズ、 いか、ベーコン	やさしいジュース、とうもろこし、たま ねぎ、にんにく、しょうが、トマトペ ースト、トマトピューレ、にんじん、キャ ベツ、もやし、ピーマン	586 kcal 25.4 g
17火	むぎごはん ポークカレー	*かいそうサラダ (ちゅうかドレ) 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、ぶたにく、レンズま め、だっしふんにゅう、チーズ、かい そうミックス、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、はくさい、 もやし、だいこん	650 kcal 24.6 g
18水	よこわりセサミまるパン	イタリアンスープ しろみぎかなのフライ (タルタルソース) わかさポテト	ぎゅうにゅう	パン、パンこ、こむぎこ、あぶら、タ ルタルソース、じゃがいも、バター	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、 チーズ、シラ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし	637 kcal 30.3 g
19木	ごはん まっちゃふりかけ	*とんじる ししやものごまてんぷら② ★1.2ねんせいはいとり1ねん ひじきとだいずのもの	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こんにやく、あ ぶら、こむぎこ、ごま、こんにやく、 さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、み そ、ししやも、とり、だいず、ひ じき、あぶらあげ、こんぶ、のり	だいこん、にんじん、ごぼう、ながね ぎ、さやいんげん	637 kcal 25.8 g
23月	キャロットライス ホワイトソース	オムレツケチャップソース キャベツのサラダ (わふうドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、バター、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、えび、とり、いん げんまめ、ぎゅうにゅう、なまク リーム、とうにゅう、たまご、ウイン ナー	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 さやいんげん、キャベツ、こまつな	646 kcal 31.1 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 = 大久野小 3月19日(木) 平井小 } 本宿小 } 3月23日(月)		日の出町平均	632 27.2 650 (21~33)

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、吹か風に春の到来を
感じる季節になりました。この1年で、どの子ども心身ともに
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。今日は、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。

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♪
さつまい(木住野さん)、長ねぎ(門馬さん)、はくさい(松本さん)

◎ 17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。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。

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。今年は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。

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。

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になりますように…。どうぞお楽しみに♪