よていこんだてひょう（小学校）

令和8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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
9 木	カレーピラフ	ラビオリスープ にたまご もやしサラダ（ソイドレ）	ぎゅうにゅう	こめ, バター, あぶら, こむぎこ, パンこ	ベーコン, ぶたにく, ウィンナー, ぎゅうにゅう, たまご	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, ほうれんそう, こまつな, もやし	595 kcal 23.6 g
10 金	よこわりまるパン	ＡＢＣスープ ハムカツ（ソース） えだまめソテー	ぎゅうにゅう	パン, マカロニ, こむぎこ, パンこ, あぶら	ぎゅうにゅう, ベーコン, ハム, ウィンナー	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな, えだまめ, とうもろこし	599 kcal 28.1 g
13 月	むぎごはん ポークカレー	キャベツとコーンのサラダ （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, とうもろこし	660 kcal 21.9 g
14 火	せわりコッペパン	イタリアンスープ ロングやきウインナー ガーリックポテト	ぎゅうにゅう	パン, パンこ, じゃがいも, あぶら, バター	ぎゅうにゅう, ベーコン, たまご, チーズ, ウィンナー	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, にんにく	635 kcal 22.9 g
15 水	こぎつねごはん	☀たまねぎのみそしる ちくわのいそべあげ② ★1.2ねんせいはひとり1ぽん もやしのおひたし （かつおぶし・しょうゆ）	ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, さとう, じゃがいも, こむぎこ	とりにく, あぶらあげ, ぎゅうにゅう, みそ, ちくわ, あおのり, かつおぶし	しょうが, にんじん, たまねぎ, ながねぎ, こまつな, キャベツ, もやし	619 kcal 25.6 g
16 木	くろざとうしょくパン	チリコンカン キャベツソテー みしょうかん	ぎゅうにゅう	パン, あぶら, こむぎこ, バター	ぎゅうにゅう, だいず, きんときまめ, ひよこまめ, レンズまめ, ぶたにく, だいずたんぱく, ベーコン, ハム	しょうが, にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマトピューレ, トマト, キャベツ, こまつな, みしょうかん	593 kcal 26.9 g
17 金	ごはん やさいふりかけ	☀じゃがいもとねぎのみそしる さけのたつたあげ にくやさいいため	ぎゅうにゅう	こめ, じゃがいも, でんぷん, あぶら	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, さけ, ぶたにく, かつおぶし	たまねぎ, ながねぎ, しょうが, にんにく, はくさい, もやし, こまつな, えんぞうあおな, あかしそ, かぼちゃ, にんじん	628 kcal 30.7 g
20 月	ソフトめん ミートソース	わかめサラダ （ちゅうかドレ） 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, だいずたんぱく, レンズまめ, チーズ, わかめ, 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, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	671 kcal 28.9 g
21 火	わかめごはん	やさいのみそしる ししゃものカレーてんぷら② ☆1.2ねんせいはひとり1ぽん じゃがいものうまに	ぎゅうにゅう	こめ, こむぎこ, あぶら, じゃがいも, さとう	わかめ, ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, ししゃも, ぶたにく, さつまあげ	こまつな, キャベツ, たまねぎ, にんじん, さやいんげん, しいたけ	602 kcal 23.0 g
22 水	マーブルしょくパン	クリーミービーンズスープ いかのハーブやき じゃことキャベツのペペロンソテー	ぎゅうにゅう	パン, バター, じゃがいも, あぶら, スパゲッティ	ぎゅうにゅう, ベーコン, いんげんまめ, とうにゅう, チーズ, いか, ちりめんじゃこ	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, えだまめ, にんにく, キャベツ	621 kcal 31.6 g
23 木	むぎごはん	☀あつあげのちゅうかにいりなます みしょうかん	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, あぶら, さとう, でんぷん, ごまあぶら, こんにゃく, ごま	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまあげ, ちくわ, あぶらあげ	たまねぎ, キャベツ, にんじん, たけのこ, チンゲンさい, ながねぎ, しいたけ, だいこん, れんこん, みしょうかん	624 kcal 27.2 g
24 金	ガーリックフランス	トマトとニョッキのスープ しろみざかなのマヨコーンソース かいそうサラダ （わふうドレ）	ぎゅうにゅう	パン, ポテトニョッキ, あぶら, こむぎこ	ぎゅうにゅう, ベーコン, とりにく, メルルーサ, かいそうミックス	にんにく, たまねぎ, トマト, さやいんげん, とうもろこし, キャベツ, にんじん, きゅうり	612 kcal 25.6 g
27 月	ごはん	☀わかめいりやさいスープ ☀なまあげのｽﾃｰｷｱｯﾌﾟﾙｿｰｽがけ ☀マーボーはるさめ	ぎゅうにゅう	こめ, はるさめ, ごまあぶら, ごま, あぶら, さとう	ぎゅうにゅう, とりにく, わかめ, とうふ, なまあげ, ぶたにく, だいずたんぱく	キャベツ, もやし, にんじん, たけのこ, ながねぎ, しいたけ, しょうが, にんにく, りんご, にら, きくらげ	598 kcal 23.5 g
28 火	ごはん	さっぽろみそスープ ☀ちぐさやき 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, あぶら, バター, さとう, こんにゃく	ぎゅうにゅう, とりにく, みそ, たまご, とうにゅう, とりにく, ひじき, あぶらあげ	しょうが, にんにく, もやし, たまねぎ, にんじん, にら, とうもろこし, ながねぎ, しいたけ, きりぼしだいこん, さやいんげん	598 kcal 25.9 g
30 木	しょくパン だいずいりチョコクリーム	クリームシチュー いかといんげんのガリバタいため やさいとコーンのサラダ （コーンドレ）	ぎゅうにゅう	パン, じゃがいも, あぶら, こむぎこ, バター, ｺｰﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ, チョコクリーム	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, いか	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, さやいんげん, にんにく, キャベツ, こまつな, とうもろこし	660 kcal 29.8 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・本宿小
・・・ 4月9日（木）
※各校1年生は、4月13日（月）

日の出町平均	621	26.3
学校給食摂取基準（範囲）	650	(21～33)

ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心　など

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。食べ方がわ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。

◎ 20日（月）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回ただけることになりました。感謝していただきましょう。

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♪　　長ねぎ（門馬さん）