



2024年 3月予定献立表

					小学校 3・4年	中学校
日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質	エネルギー 蛋白質
1 金	牛乳 押麦ごはん わかめスープ 豚肉のしょうが焼き ひなあられ	牛乳 豆腐 わかめ かまぼこ 豚肉	米 押麦 はるさめ ごま ごま油 油 砂糖 ひなあられ	えのきたけ にんじん しょうが たまねぎ ピーマン	611 kcal 23.1 g	937 kcal 35.2 g
4 月	牛乳 ごはん ポークカレー ツナサラダ	牛乳 豚肉 まぐろ	米 じゃがいも 米粉 ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり ブロッコリー コーン	669 kcal 21.3 g	791 kcal 24.4 g
5 火	牛乳 米粉パン ちゅうかスープ スコッチエッグ 日出町産きな粉の白玉だんご	牛乳 豚肉 イカ えび かまぼこ 卵 牛肉 きなこ	米粉パン ビーフン 油 砂糖 白玉粉	しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ きくらげ ねぎ	647 kcal 35.4 g	771 kcal 41.8 g
6 水	牛乳 ごはん ぐだくさんのみそ汁 ヤンニョムチキン	牛乳 厚揚げ 煮干し 米みそ 麦みそ 鶏肉	米 じゃがいも 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ごま油	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	776 kcal 28.8 g	911 kcal 33.4 g
7 木	牛乳 コッペパン ミートボールのトマト煮 フルーツヨーグルト チョコ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ヨーグルト	コッペパン じゃがいも 油 砂糖 チョコ	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ トマト もも パインアップル みかん りんご ナタデココ	655 kcal 25.6 g	793 kcal 30.7 g
8 金	牛乳 ごはん もずくスープ ビビンバ	牛乳 鶏肉 もずく 豆腐 かまぼこ 卵 かつお節 昆布 牛肉 卵 麦みそ	米 油 砂糖 ごま ごま油	にんじん えのきたけ ねぎ 切干しだいこん にんにく ほうれん草 もやし	604 kcal 25.7 g	717 kcal 29.5 g
11 月	牛乳 ごはん 鶏肉のバーベキューソース みそ汁 ひじきのいため煮	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ 煮干し 米みそ 麦みそ ひじき さつまいも	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	りんご レモンにんじん ねぎ さやいんげん	647 kcal 27.6 g	765 kcal 32.0 g
12 火	牛乳 コッペパン バター コーンポタージュスープ メンチカツ きゃべつのソテー	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉	コッペパン じゃがいも 油 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん パセリ コーン きゃべつ	741 kcal 26.0 g	873 kcal 29.7 g
13 水	牛乳 ごはん ハヤシライス グリーンサラダ	牛乳 牛肉 まぐろ	米 油 ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース きゅうり ブロッコリー コーン	641 kcal 26.5 g	755 kcal 24.3 g
14 木	牛乳 クッキーパン カレーポトフ スクランブルエッグ	牛乳 ベーコン 卵 ウィンナー	コッペパン マーガリン 小麦粉 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん きゃべつ ブロッコリー アスパラガス	600 kcal 24.0 g	739 kcal 28.9 g
15 金	牛乳 ゆかりごはん 肉うどん おかかあえ ヨーグルト	牛乳 牛肉 かまぼこ 油揚げ 昆布 かつお節 ヨーグルト	米 うどん 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ゆかり しいたけ にんじん ねぎ ブロッコリー カリフラワー	684 kcal 26.5 g	841 kcal 31.7 g

★今月使用する日出町の食材★

米（一部）・豚肉・きなこ・きゃべつ・白菜・ねぎ・きゅうり・
きくらげ・小麦粉・みそなどです。

					小学校 3・4年	中学校
日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質	エネルギー 蛋白質
18 月	牛乳 ごはん 豚汁 いわしのかばやき	牛乳 豚肉 豆腐 米みそ 麦みそ 煮干し いわし	米 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ しょうが	633 kcal 26.5 g	732 kcal 29.0 g
19 火	牛乳 ソフトフランスパン フルーツポンチ とり肉のカレーあげ 青じそサラダ	牛乳 鶏肉	コッペパン バター 白玉粉 カクテルゼリー 砂糖 でんぷん 小麦粉 油 ドレッシング	パインアップル みかん もも ナタデココ ぶどう りんご しょうが にんじん きゅうり ブロッコリー コーン	746 kcal 26.8 g	927 kcal 33.2 g
21 木	牛乳 丸パン ABCスープ てり焼きパティ ボイルきゃべつ 6年生いちごのお祝いデザート	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	ミルクパン パスタ 砂糖 いちごのお祝いケーキ	たまねぎ にんじん セロリ きゃべつ トマト パセリ	649 kcal 25.6 g	742 kcal 29.3 g
22 金	牛乳 鶏めし すまし汁 きゃべつ入り平つくね	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ 魚そうめん 昆布 かつお節	油 砂糖	にんにく ごぼう にんじん さやいんげん しいたけ ねぎ きゃべつ		716 kcal 29.3 g
25 月	牛乳 ごはん ちゅうか風コーンスープ ドライカレー	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	米 油 砂糖	コーン たまねぎ にんじん ほうれん草 きくらげ マッシュルーム えだまめ にんにく しょうが	606 kcal 25.7 g	716 kcal 29.9 g
26 火	牛乳 ミルクパン 野菜スープ 手作りミートローフ いちごのお祝いデザート	牛乳 ベーコン 牛肉 豚肉 卵	ミルクパン じゃがいも パン粉 砂糖 いちごのお祝いケーキ	たまねぎ にんじん コーン パセリ	664 kcal 28.3 g	801 kcal 33.4 g



1年間のふりかえりをしましょう

献立担当 河野

今年1年間の給食時間はどのようにすごしましたか？給食時間をふりかえってみましょう。

しょくじ前の
手洗いはしっかり
できましたか？



『いただきます』
『ごちそうさま』の
あいさつはでき
ましたか？



すききらいをせずに、
にがてなたべもの
にもチャレンジ
できましたか？



はしをたたく
もってたべることが
できましたか？



しょくじのマナーを
守ることは
できましたか？



あとかたづけは
きちんとでき
ましたか？



給食試食会・給食センター見学は、次回は5月になります。またぜひご参加ください。