



2023年度 4月予定献立表

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	小学校 3・4年	中学校
					エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
10月	牛乳 ごはん かしわ汁 チャプチェ	牛乳,豆腐,鶏肉, かつお節,豚肉	米,油,砂糖,はるさめ, ごま油	ｺﾝﾔｸ,ごぼう,しいたけ, にんじん,葉ねぎ,にんにく, たまねぎ,エリンギ,にら	600 kcal 27.5 g 17.2 g 1.6 g	708 kcal 31.7 g 19.1 g 1.9 g
11火	牛乳 背わりコッペパン やさいスープ スティックバーグ コールスローサラダ	牛乳,ベーコン,牛肉, 鶏肉,豚肉	コッペパン,じゃがいも, 砂糖	たまねぎ,コーン,セロリ, にんじん,にんにく,キャベツ	599 kcal 24.7 g 22.8 g 3.0 g	722 kcal 28.4 g 25.7 g 3.6 g
12水	牛乳 ごはん ハヤシライス フルーツジュレ	中学校入学式		たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ, にんにく,みかん,黄桃, ﾊｲﾝｱｯﾌﾟﾙ,ﾅﾀﾃﾞｺｺ	640 kcal 19.1 g 15.8 g 1.8 g	757 kcal 21.7 g 17.4 g 2.1 g
13木	牛乳 ミルクパン カレーポトフ メンチカツ 【中学】お祝いいちごゼリー	小学校入学式		たまねぎ,だいこん,にんじん, キャベツ,ブロッコリー	734 kcal 28.7 g 29.3 g 2.8 g	926 kcal 33.9 g 33.4 g 3.4 g
14金	牛乳 わかめごはん かきたま汁 ホキの天玉あげ ゆかりあえ	牛乳,わかめ,卵,豆腐, 昆布,かつお節,ホキ あおさ	米,油,小麦粉	えのきたけ,にんじん,葉ねぎ, キャベツ,ゆかり	596 kcal 23.6 g 19.6 g 2.5 g	709 kcal 27.6 g 22.2 g 3.0 g
17月	牛乳 ごはん ポークカレー ツナサラダ 【小学】お祝いいちごゼリー	牛乳,豚肉,まぐろ	米,油,じゃがいも, 米粉,ゼリー	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,ぶなしめじ,コーン, ブロッコリー,キャベツ	685 kcal 21.9 g 18.6 g 2.3 g	760 kcal 25.0 g 19.7 g 2.7 g
18火	牛乳 コッペパン 肉団子スープ じゃがチーズ	牛乳,鶏つくね, ベーコン,チーズ	コッペパン,はるさめ, ごま油,じゃがいも, バター	きくらげ(乾),もやし,キャベツ, にんじん,葉ねぎ,たまねぎ, コーン,パセリ	621 kcal 24.8 g 25.4 g 2.9 g	768 kcal 29.8 g 29.7 g 3.6 g
19水	牛乳 ごはん ぶた汁 白身魚フライ(ホキ) カラフルタルタルソース	食育の日		にんじん,ごぼう,だいこん, こんにゃく,葉ねぎ,たまねぎ, きゅうり,赤ピーマン	729 kcal 27.5 g 26.4 g 1.7 g	832 kcal 30.1 g 28.6 g 2.0 g
20木	牛乳 黒ざとうパン シチュー スタミナサラダ	牛乳,鶏肉,生クリーム, 豚肉	黒砂糖/パン,じゃがいも, 油,砂糖,ごま油	たまねぎ,にんじん,コーン, ぶなしめじ,キャベツ,きゅうり, にんにく	661 kcal 26.7 g 22.2 g 2.1 g	835 kcal 32.3 g 25.9 g 2.5 g
21金	牛乳 ごはん マーボー豆腐 プチマリンサラダ	牛乳,豆腐, 豚肉,麦みそ, プチマリン,卵,ハム	米,油,砂糖,でんぷん, ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ, 葉ねぎ,たけのこ,しいたけ, きゅうり,キャベツ,にんじん	615 kcal 26.5 g 17.7 g 2.1 g	728 kcal 30.7 g 19.9 g 2.6 g
24月	牛乳 ごはん 厚揚げとやさいのみそ炒め さばの香味ソース	牛乳,豚肉,厚揚げ, 麦みそ,さば	米,油,砂糖	たまねぎ,ｺﾝﾔｸ,にんじん, ピーマン,しょうが,葉ねぎ, にんにく	707 kcal 33.9 g 24.4 g 1.9 g	837 kcal 39.8 g 27.8 g 2.2 g
25火	牛乳 チョコチップパン ミネストローネ スペイン風オムレツ	牛乳,鶏肉,ベーコン, 卵	コッペパン, チョコチップ,パスタ, オリーブ油,砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん, セロリ,キャベツ,トマト,とまと	603 kcal 24.1 g 24.4 g 2.2 g	752 kcal 28.9 g 28.7 g 2.8 g



日出町学校給食センター
【小学校・中学校用】

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	小学校 3・4年	中学校
					エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
26水	牛乳 麦ごはん 春やさいのみそ汁 トリニータ丼	牛乳,油揚げ,豆腐, わかめ,煮干し,米みそ, 麦みそ,鶏肉	米,麦,薄力粉,で んぷん,油,砂糖, ごま油	キャベツ,たけのこ,葉ねぎ, にら,しょうが	688 kcal 34.1 g 22.2 g 2.0 g	813 kcal 39.0 g 24.8 g 2.2 g
27木	牛乳 減量パン タイピーエン 肉シュマイ(幼・小2個 中3個) きなこクリーム	牛乳,豚肉,イカ, かまぼこ,鶏肉	コッペパン,はるさめ, 油,ごま油,小麦粉	しょうが,キャベツ,もやし, たけのこ,にんじん,きくらげ, 葉ねぎ,玉ねぎ	570 kcal 26.8 g 22.9 g 2.6 g	724 kcal 33.4 g 26.6 g 3.3 g
28金	牛乳 ごはん 豚じゃが ちりめん入りおかかあえ	牛乳,豚肉,厚揚げ, ちりめん,かつお節	米,油,じゃがいも,砂糖	たまねぎ,にんじん,ｺﾝﾔｸ, さやいんげん,ブロッコリー, キャベツ	616 kcal 23.9 g 15.9 g 1.3 g	730 kcal 27.3 g 17.6 g 1.6 g

・減量パンや減量ごはんは、通常よりも量を減らしたパンやごはんです。献立に応じてパンやごはんの量を変えています。

ご入学・ご進級おめでとうございます



元気な一日は、朝食から！

私たちは一日に朝、昼、夜と3回食事をとります。特に朝食は午前中の大切なエネルギー源になります。元気に一日をスタートさせるために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。成長期なので、主食+おかずの朝食を食べましょう。

学校給食について

ごはん・パン・牛乳

ごはんは、日出の米を含む近隣の市町村の米を使っています。杵築市にある炊飯センターで炊いています。

パンは、学校給食用の小麦粉（大分県産小麦粉を5%含む）を使い、杵築市の近藤パンで作っています。米粉パンは、すべて大分県産米粉（グルテン入り）です。

牛乳

すべて大分県産です。

給食の栄養や組み合わせ

学校給食には、栄養素や食材の種類などの基準があります。特に家庭で不足しがちなカルシウムなどの栄養素や、豆・芋・海藻などの食材を多くとれるように、献立を考えています。食塩相当量も引き下げられ、減塩に努めています。

給食で地域を知る（地産地消の取り組み）

できるだけ日出町や大分県産の食材や旬の食材を使うようにしています。給食を通して、日出町や大分県には、たくさんのおいしい食材や郷土料理があることを知ってもらいたいと思います。毎月19日前後の日を『食育の日』として、日出町の食材を使った献立や郷土料理などを入れるようにしています。

**4月に使う日出町の食材 … 米・みそ・竹のこ・ねぎ・きゅうり・キャベツ
ちりめんじゃこ・ぶた肉・たまご・きくらげ**

献立表・給食レシピ・給食の写真をホームページに載せています。

- スマートフォンの方は右のQRコードから見るができます。
- パソコンの方は『日出町学校給食センター』で検索してください。

