



2023年度 4月予定献立表

【幼稚園用】

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
19 水	食育の日 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 お祝いいちごゼリー	牛乳,豚肉、,豆腐, 米みそ,麦みそ,煮干し, ホキ,卵	米,じゃがいも,油,砂糖 小麦粉、エッグ・アマノーズ (卵不使用)、ゼリー	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 黒ごとうパン 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 プチマリンスアラダ	牛乳,豆腐, 豚肉,麦みそ, プチマリソ,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,こんにゃく,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
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 タイビーエン 肉シュマイ(2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,こんにゃく, 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。

ご入園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

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。

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。

