

日・曜日	配膳する食器	献立名 ※牛乳は毎日つきます	赤 (主に体をつくる) たんぱく質・無機質 肉・魚・卵・大豆・乳製品・海藻		緑 (主に体の調子をととのえる) カロテン・ビタミンC 野菜・果物・きのこ		黄 (主にエネルギーになる) 炭水化物・脂質 ごはん・パン・麺・砂糖・いも・油脂		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)		
			小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校			
1 水	皿	コッペパン					コッペパン				
	大	ポトフ	牛乳	ウインナー	にんじん、たまねぎ、パセリ	じゃがいも	627	664			
	小	アスパラサラダ		チキンハム※アレルギーはありません	アスパラ、きゅうり、とうもろこし	あぶら	23.6	25.4			
		いちごミックスジャム			(いちご、りんご)	(みずあめ)	23.7	25.6			
2 木	皿	【桃の節句 行事食】 ちらし寿司	ひなまつりは、女の子の健やかな成長を祝う行事です。 ひなあられは、災いや病気を追い払い願いを込めて食べます。				こめ、(さとう)				
	大	三色つみれ汁	牛乳	(すけとうだら)、とうふ、わかめ	にんじん、えのき、ねぎ、(にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう)	(かたくりこ、さとう)	686	787			
	小	和風ハンバーグ		(とりにく)	(たまねぎ、りんご)	(パンこ、さとう、あぶら、かたくりこ、みずあめ)	28.3	31.6			
	小	菜の花の和え物		かつおぶし	もやし、なのはな、にんじん	さとう	16.1	16.5			
		ひなあられ		(あおのり、えび、のり)	(ほうれんそう)	(もちごめ、こめ、マヨネーズ、さとう、あぶら、かたくりこ)					
3 金		わか えんそく べんとう ひ お別れ遠足 【弁当の日】									
6 月	皿	【榎原中3年生リクエスト献立】 鶏飯(麦ごはん)	今年度最後のリクエスト献立です。 鶏飯は、どの学校でも大人気のメニューでした!				こめ、むぎ				
	大	(鶏飯の具)	牛乳	とりにく、(たまご)	しいたけ、やまがわづけ	さとう、(かたくりこ、さとう)	588	702			
	小	(鶏飯のスープ)、きざみのり		のり	ねぎ		28.4	33.3			
		ブロッコリーサラダ		まぐろフレーク	ブロッコリー、きゅうり、とうもろこし	あぶら	13.2	14.4			
	箸りんごゼリー			(かんてん、りんごかじゅう)	(さとう、みずあめ)						
7 火	皿	十二穀ごはん	牛乳			こめ、雑米、黒米、赤米(もちうるち)、押麦、胚芽押麦、もちきび、ハト麦、もちあわ、ひえ、玄米、キヌア	616	727			
	大	豚汁		ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ こんにゃく、しょうが	さといも	31.0	34.4			
	小	白身魚の竜田揚げ		しろみぎかな	しょうが	あぶら、こめこ	18.5	19.4			
		きゅうり			きゅうり						
8 水	皿	麦ごはん	牛乳			こめ、むぎ	581	689			
	大	牛丼の具		ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、しいたけ、 糸こんにゃく、ねぎ	さとう、あぶら	24.9	28.9			
	小	オーロラサラダ		とりにく	だいこん、にんじん、きゅうり	卵不使用マヨネーズ	19.4	21.7			
9 木	皿	麦ごはん	牛乳			こめ、むぎ	578	703			
	大	なめこ汁		とうふ	なめこ、にんじん、こまつな	じゃがいも	26.6	31.6			
	小	豚肉の甘辛煮	ぶたにく	だいこん、こんにゃく、えだまめ、 しょうが	さとう	17.3	19.3				
10 金	皿	【G7サミット給食(イタリア料理)】 フォカッチャ(※卵乳不使用)	牛乳	イタリアには、見た目も色あざやかで きれいな料理がたくさんあります。		フォカッチャ	588	652			
	大	ミルファンティ		ベーコン、たまご、チーズ	たまねぎ、にんじん	じゃがいも、パンこ	28.2	31.7			
	小	ペンネポロネーゼ		ぎゅうにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、なす、にんにく、 トマト	ペンネマカロニ、あぶら	26.8	30.1			
13 月	皿	まる麦ごはん	牛乳			こめ、まるむぎ					
	大	キャベツのみそ汁		うすあげ、とうふ、みそ	キャベツ、たまねぎ、ねぎ		658	796			
	小	チキン南蛮		とりにく、たまご、	しょうが	かたくりこ、さとう、あぶら	26.0	29.3			
	小	ブロッコリー			ブロッコリー		24.1	27.3			
	小	一食ノンエッグタルタルソース	(だいずこ)	(たまねぎ、ピクルス、レモンじる、 パセリ、こんにゃくこ)	(あぶら、さとう)						
14 火	皿	減量大根葉ごはん	牛乳		だいこんば	こめ、むぎ					
	大	担々麺		とうにゅう、ぶたにく	ふかねぎ、しょうが、にんにく、もやし、 しいたけ、にんじん、とうもろこし、 もやし、チンゲンサイ	ちゅうかめん、あぶら、ごま、 さとう	655	758			
	小	フルーツポンチ		(とうにゅう)	パイナップル、みかん、りんご、 (かんてん)	ゼリー(もも、りんご、ぶどう、 さとう)、ナタデココ、サイダー	24.6	28.2			

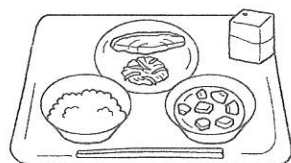
日・曜日	配膳する食器	献立名 ※牛乳は毎日つきます	赤 (主に体をつくる) たんぱく質・無機質 肉・魚・卵・大豆・乳製品・海藻	緑 (主に体の調子をととのえる) カロテン・ビタミンC 野菜・果物・きのこ	黄 (主にエネルギーになる) 炭水化物・脂質 ごはん・パン・麺・砂糖・いも・油脂	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)			
			小学校	中学校					
15	水	【卒業祝い献立】 赤飯 お祝いすまし汁 鶏肉とれんこんのきんぴら (中学生のみ)お祝いいちごゼリー	豆腐 とりにく (とうにゅう、だいずこ)	ほうれんそう、にんじん、えのき、ねぎ れんこん、にんじん、こんにゃく、いんげん (いちご)	もちごめ、こめ、あずき はなふ さとう、ごま、あぶら (さとう、みずあめ、あぶら)	597 24.6 14.4	682 28.0 15.7		
16	木	【ひむかの日】 麦ごはん 煮しめ キャベツとちくわの和え物	牛乳 ★とりにく、こんぶ、あつあげ ちくわ	こんにゃく、にんじん、たけのこ、★しいたけ、★きりぼしだいこん ★キャベツ、★きゅうり、にんじん	★こめ、むぎ さといも、さとう 卵不使用マヨネーズ	604 22.9 20.1	733 26.7 22.6		
17	金	コッペパン シーフードチャウダー 野菜とウインナーのソテー	牛乳 えび、いか、ぎゅうにゅう ウインナー	たまねぎ、にんじん、パセリ キャベツ、にんじん、アスパラ、とうもろこし	コッペパン じゃがいも、こむぎこ、あぶら あぶら	620 27.5 24.5	665 30.1 26.6		
20	月	麦ごはん ポークカレー スパゲティサラダ	牛乳 ぶたにく かつおぶし	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りんご キャベツ、にんじん、ほうれんそう	こめ、むぎ あぶら、じゃがいも スパゲティ	666 22.8 19.2	808 26.6 21.6		
21	火	春分の日							
22	水	【卒業祝い献立】 麦ごはん ABCスープ 白身魚ののり塩揚げ きゅうり (小学生のみ)お祝いいちごゼリー	牛乳 (とりにく、ぶたにく) しろみずかな、あおのり (とうにゅう、だいずこ)	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、パセリ、(たまねぎ) にんにく きゅうり (いちご)	こめ、むぎ マカロニ、(こむぎこ、ラード、パンこ、さとう) こめこ、かたくりこ、あぶら (さとう、みずあめ、あぶら)	589 28.1 15.3	704 33.0 15.9		
23	木	卒業式 (給食はありません)							
24	金	修了式 (給食はありません)							

- ※ 毎月16日(ひむか地産地消の日)と19日(食育の日)の★印がついている食材は宮崎県産です。
- ※ 食材の収穫の状況等によって、献立内容や使用食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
- ※ 赤・緑・黄の使用食材の欄で、()内に記載されている食材は、加工品に使用されている主な食材です。
- ※ 日南市中央共同調理場では卵不使用のベーコン・かまぼこ・ちくわ、卵・乳不使用のウインナーを使用しています。



ねんかん 1年間ありがとうございました!

昨年度に引き続き、今年度もコロナ禍の影響を受けた給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を食べることができましたか? 保護者の皆さま、今年度も給食へのご理解とご協力をありがとうございました。4月から引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、調理場職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願いたします。



6年生、そして中学3年生のみなさんは、いよいよ卒業となります。日南市の給食を食べるのもこれで最後、という人もいるかと思いますが。みなさんは日々の学校給食からどのようなことを感じ、学ぶことができたでしょうか? 食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。学校給食の思い出を胸に、これからも健康で充実した毎日を送ってほしいと願います。

