



3月の予定献立表



今月の給食目標
1ねんかんのまとめをしよう
志木市立宗岡第三小学校

日	曜	こんだてめい			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょうひん(あか)	おもにからだのしょうしを ととのえるしょうひん(みどり)	おもにねつやちからになる しょうひん(きいろ)
		しゅしよく	のみもの	おかず					
1	木	ピザトースト 	ぎゅうにゅう 	おんやさい つぶつぶコーンスープ	659	22.1	ぎゅうにゅう とり ベーコン チーズ スキムミルク	トマト きゃべつ にんじん ごぼう たまねぎ とうもろこし にんにく あおピーマン	しょうパン オリーブオイル さつまいも しょうはくとう ごま こむぎこ パター サラダあぶら
2	金	☆ひなまつりこんだて☆			571	24	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご のり とり とうふ	しいたけ にんじん さやいんげん しょうが にんにく たまねぎ えのき みつば	ごはん サラダあぶら しょうはくとう ごまあぶら ふ ごま
		ちらしずし 	ぎゅうにゅう 	とりのこうみやき はなふいりすましじる					
5	月	キムチチャーハン 	ぎゅうにゅう 	もやしのナムル トック	516	19.2	ぎゅうにゅう やきぶた ハム	もやし こまつな キムチ にんじん にら とうもろこし ぼんのうねぎ たまねぎ えのき しめじ だいこん	ごはん ごまあぶら トック サラダあぶら ラーゆ
6	火	わかめうどん 	ぎゅうにゅう 	ちくわの2しよくてんぷら (カレー・あおのり)	611	21.3	ぎゅうにゅう とり たまご ちくわ あおのり わかめ あぶらあげ	にんじん えのき こまつな ねぎ	うどん さんおんとう こむぎこ こめぬかあぶら
7	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	とうふハンバーグ いそかあえ きりぼしだいこんのみそしる	505	22.3	ぎゅうにゅう とり たまご とうふ のり こうやどうふ	たまねぎ しいたけ ほうれんそう もやし にんじん きりぼしだいこん とうみょう ねぎ きくらげ	ごはん パンこ でんぶん
8	木	☆かいこうきねんびこんだて☆ 減塩メニュー 食塩1.8g			559	23.4	ぎゅうにゅう さわら とうふ とうろこんぶ	きゃべつ もやし えのき レモン にんじん	ごはん あかまい さんおんとう
		せきはん 	ぎゅうにゅう 	さわらのゆうあんやき きゃべつのごまあえ とろろこんぶのおすいもの					
9	金	ますのクリーム スパゲッティ 	ぎゅうにゅう 	マカロニとやさいのスープ いちご	704	25.6	ぎゅうにゅう ます ベーコン なまクリーム チーズ	たまねぎ きゃべつ カリフラワー にんにく バジル マッシュルーム エリンギ にんじん いちご	スパゲッティ オリーブオイル こむぎこ サラダあぶら マカロニ
12	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	じゃがコーンコロッケ あえもの みそしる	640	24.4	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ とうふ あぶらあげ ハム	あおピーマン あかピーマン もやし とうもろこし ぼんのうねぎ たまねぎ こまつな なす にんじん	ごはん じゃがいも サラダあぶら こむぎこ パンこ こめぬかあぶら しょうはくとう
13	火	にくやさいラーメン 	ぎゅうにゅう 	むねさんギョーザ	522	20.9	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが もやし たまねぎ きゃべつ こまつな にんにく ねぎ にら しいたけ	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら さんおんとう でんぶん ギョーザのかわ
14	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ぶたのみそづけやき ごぼうのきんぴら だいこんとあぶらあげのみそしる	636	23.5	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	ごぼう こんにやく にんじん ねぎ れんこん たまねぎ ぼんのうねぎ きりぼしだいこん さやいんげん	ごはん サラダあぶら
15	木	ピラフ 	ぎゅうにゅう 	あじのたつたあげ マリネサラダ	504	21.5	ぎゅうにゅう あじ ウィンナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし きゃべつ しょうが あおピーマン あかピーマン きりぼしだいこん レモン	ごはん オリーブオイル でんぶん こめぬかあぶら パター
16	金	きなこあげパン 	ぎゅうにゅう 	やきにくサラダ ミネストローネ	612	23.6	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ぎゅうにゅう ウィンナー だいず	きゃべつ もやし いとこんにやく こねぎ とうもろこし にんじん トマト きゃべつ エリンギ	こめこパン こめぬかあぶら ごまあぶら しょうはくとう ごま じゃがいも
19	月	☆3がつきさいこのきゅうしよく☆			697	24.7	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう とり スキムミルク	にんにく しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし きゃべつ きゅうり	ごはん おしむぎ でんぶん ごま こめぬかあぶら デザート ごまあぶら
		カレーライス 	ジョア 	パリパリサラダ とりのからあげ おたのしみデザート					

☆3月7日(水)は給食集金日です。お忘れのないように、よろしくお願いいたします。
 ☆は、志木市で取り組んでいる「減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。
 ☆毎日必ず、箸を持たせてください。
 ☆食材の関係で、献立内容に変更がある場合があります。
 ☆毎月19日は食育の日です。今月は「1年間のまとめ」について考えたり話をしたりしてみませんか？

ご卒業おめでとうございます！



今年度の給食も残すところ13回となりました。6年生にとっては宗岡三小で食べる給食もあと少しですね。19日が宗岡三小での最後の給食です。給食も思い出の1ページに加えてもらえるとうれしいです。

