



4月の予定献立表



今月の給食目標
しょくじのよさを じょうずにしよう
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 しょくひん(あか)	おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん(みどり)	おもにねつやちからになる しょくひん(きいろ)
		しゅしょく	のみもの	おかず					
12	木	チキンライス 	ぎゆうにゆう 	ポテトのオープン焼き やさいのスープ	605	21.4	ぎゆうにゆう とりにく ベーコン チーズ	トマト マッシュルーム グリンピース とうもろこし にんじん きゃべつ しめじ しょうが にんにく たまねぎ アスパラガス	ごはん じゃがいも パンこ バター ノンエッグマヨネーズ サラダあぶら
13	金	むぎごはん 	ぎゆうにゆう 	とりのからあげ ツナだいこんサラダ こうやどうふいりみそしる	524	23.6	ぎゆうにゆう とりにく ツナ わかめ こうやどうふ	きりぼしだいこん きゃべつ きゅうり たまねぎ にんじん えのき しょうが にんにく	ごはん おしむぎ でんぶん こめぬかあぶら ノンエッグマヨネーズ
16	月	ピリからキムチうどん 	ぎゆうにゆう 	いかのおうごんあげ	643	25.3	ぎゆうにゆう ぶたにく たまご いか	にんじん もやし ねぎ いら えのき キムチ にんじん	うどん さんおんとう ごまあぶら こむぎこ ごま こめぬかあぶら
17	火	レタスチャーハン 	ぎゆうにゆう 	シューマイ ちゅうかスープ	652	22.8	ぎゆうにゆう やきぶた とうふ ぶたにく えび	レタス とうもろこし たまねぎ にんにく こねぎ しょうが れんこん ねぎ もやし しいたけ	ごはん ごまあぶら でんぶん シューマイのかわ
減塩メニュー									
18	水	ごはん 	ぎゆうにゆう 	さばのしおやき いそかあえ すいとんいりみそしる	574	20.2	ぎゆうにゆう さば のり	ほうれんそう もやし にんじん えのき しめじ たまねぎ かぶ さやえんどう	ごはん じゃがいも すいとん
19	木	ミートソースパゲッティ 	ぎゆうにゆう 	せんぎりやさいのスープ きよみオレンジ	652	21	ぎゆうにゆう ぶたにく チーズ	たまねぎ トマト にんじん にんにく しょうが エリンギ きゃべつ セロリ きよみオレンジ	スパゲッティ オリーブオイル バター こむぎこ じゃがいも
1年生給食はじまり									
20	金	カレーライス 	ぎゆうにゆう 	チキンカツ バリバリサラダ	724	22.3	ぎゆうにゆう とりにく たまご ぶたにく かんてん	きゃべつ たまねぎ にんにく しょうが あおピーマン にんじん もやし とうもろこし	ごはん じゃがいも サラダあぶら ワンタンのかわ ごまあぶら こむぎこ パンこ
23	月	ピザトースト 	ぎゆうにゆう 	おんやさい つぶつぶコーンスープ	643	23.4	ぎゆうにゆう とりにく ベーコン チーズ スキムミルク	トマト たまねぎ あおピーマン きゃべつ さやえんどう にんじん かぶ とうもろこし	しょくパン じゃがいも こむぎこ ごま オリーブオイル バター じょうはくとう
24	火	ごはん 	ぎゆうにゆう 	コロッケ きゃべつのたくあんあえ とんじる	668	18.4	ぎゆうにゆう ぶたにく たまご とうふ	きゃべつ たくあん たまねぎ にんじん あおピーマン ごぼう だいこん ねぎ ぼんのうねぎ	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ こめぬかあぶら ごま ごまあぶら
25	水	きんぴらごはん 	ぎゆうにゆう 	ぶたにくのづけやき すましじる	582	18.6	ぎゆうにゆう ぶたにく	にんじん ごぼう さやえんどう えのき だいこん ねぎ ほうれんそう たまねぎ にんにく レモン	ごはん サラダあぶら ごまあぶら ふ さんおんとう
26	木	みそラーメン 	ぎゆうにゆう 	チーズサーモンはるまき	668	21.5	ぎゆうにゆう ぶたにく さけ チーズ	もやし きゃべつ にんじん しょうが ねぎ いら にんにく とうもろこし	ちゅうかめん はるまきのかわ こめぬかあぶら ごまあぶら こむぎこ
27	金	むぎごはん 	ぎゆうにゆう 	ハンバーグ やさしいため だいこんのみそしる	642	21.8	ぎゆうにゆう ぶたにく たまご とうふ チーズ あぶらあげ ベーコン	たまねぎ トマト にんじん だいこん もやし いら きゃべつ しめじ ぼんのうねぎ	ごはん おしむぎ パンこ サラダあぶら

- ☆4月26日(木)は給食集金日です。お忘れのないよう、よろしく願いいたします。
- ☆毎日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「しょくじにひつようなもちもの」について話をしてみませんか？
- ☆20日から1年生の給食が始まります。
- ☆ 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。

