



令和3年度4月

4月の予定献立表



志木市立宗岡第三小学校



日	曜日	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 つくるしよくひん あか	おもにからだの ちようしをととのえるしよくひん みどり	おもにねつや ちからになるしよくひん きいろ
		しよく	のみもの	おかず					
14	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ハッシュドポーク ごまたっぷりドレッシング チキンサラダ	637	22.8	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく	にんじん・とまとかん アスパラガス・たまねぎ にんにく・マッシュルーム きゃべつ・コーン	こめ・こむぎこ・さとう あぶら・バター しろごま
15	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ごましお はるやさいとがんものにも てつぶんたっぷりサラダ	616	25	ぎゅうにゅう・ぶたにく がんもどき ひじき・ちりめんじゃこ	にんじん・なばな・コーン ほうれんそう・ごぼう たけのこ・ほししいたけ	こめ・じゃがいも・さとう くろごま・あぶら・オリーブオイル ごまあぶら
16	金	スパゲティー 	ぎゅうにゅう 	はるきゃべつと ホタテのソース ポークビーンズ	647	29.1	ぎゅうにゅう・ほたてかん だいず・ぶたにく・しらす のり	にんじん・キャベツ マッシュルーム にんにく・たまねぎ	スパゲティー・じゃがいも さとう・オリーブオイル バター・あぶら
19	月	わかめごはん 	ぎゅうにゅう 	にくじゃが はりはりあえ	534	21.2	ぎゅうにゅう・ぶたにく かつおぶし・わかめ	にんじん・きぬさや ほうれんそう・たまねぎ きりぼしだいこん・もやし	ごはん・じゃがいも しらたき・さとう・しろごま あぶら
20	火	うどん 	ぎゅうにゅう 	ぶたにくとねぎのつけじり こえびとみつばのかきあげ	776	27.8	ぎゅうにゅう・ぶたにく あぶらあげ・むきえび	こまつな・みつば たまねぎ・ねぎ しめじ	うどん・はくりきこ・ コーンスターチ あぶら
21	水	1ねんせい きゅうしよくかいし			667	20.3	ぎゅうにゅう・シュレットチーズ わかめ・かんてん ぶたにく・ツナ	にんじん・しょうが・にんにく たまねぎ・きゃべつ きゅうり オレンジジュース	こめ・じゃがいも・はくりきこ さとう・あぶら・ごまあぶら しろごま
		カレーライス 	ぎゅうにゅう 	ツナサラダ つぶつぶみかんゼリー					
22	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	パリパリはるまきどんのぐ ごまみそしる かんきつフルーツ	592	19.5	ぎゅうにゅう・ぶたにく あぶらあげ・みそ だいず	にんじん・あかピーマンしいたけ にら・こまつな・たけのこにんにく しょうが・ねぎ・たまねぎ	こめ・はるまきのかわ・ごま いとこんにやく・さとう かたくりこ・あぶら・ごまあぶら
23	金	はちみつパン 	ぎゅうにゅう 	やさいたっぷりキッシュふう ABCスープ	617	26.2	ぎゅうにゅう・ベーコン たまご・ウィンナー・だいず シュレットチーズ・なまクリーム	かぼちゃ・ほうれんそう・にんじん パセリ・たまねぎ・コーン きゃべつ	はちみつパン マカロニ・オリーブオイル
26	月	さくらごはん 	ぎゅうにゅう 	いろどりチキンとごぼう わかたけじり	721	31.7	ぎゅうにゅう・ほしえび しらすぼし・あおのり カットわかめ・とりにく	あかピーマン・ちんげんさい ごぼう・たけのこ・ えのき・ねぎ	こめ・さとう・かたくりこ あぶら
27	火	たいこごぼり 	ぎゅうにゅう 	さばのかおりあげ かぶのみそしる	624	30.6	ぎゅうにゅう・7あぶらあげ とりにく・さば・こおりどうふ みそ	にんじん・こまつな・たけのこ しょうが・にんにく・ねぎ たまねぎ・かぶ	こめ・さとう・でんぷん あぶら
28	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	きゃべつたっぷりメンチカツ ゆでそらまめ はるやさいのスープ	685	28.4	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・たまご・だいず	にんじん・アスパラガス たまねぎ・きゃべつ・そらまめ にんにく	こめ・パンこ・はくりきこ あぶら
29	木	あきら わ ひ 昭和の日							
30	金	きなこあげぱん 	ぎゅうにゅう 	ジャーマンポテト ポパイスープ	672	24.3	ぎゅうにゅう・きなこ ベーコン・ハム・たまご	パセリ・ほうれんそう たまねぎ	こめ・さとう・じゃがいも はるさめ・かたくりこ あぶら・バター

☆ 志木市減塩プロジェクト... 赤ちゃんからお年寄りまで。おすすめ減塩メニューにマークをつけています。

☆ 食材の関係で、当日の献立が変更になる可能性があります。ご了承ください。

☆ 4月・5月の給食費引き落とし日は 5月10日(月)、金額は 8855円(うち手数料55円)です。口座へのご用意をよろしくお願い致します。