



令和4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<br>Kcal | たんぱく質<br>g | おもにからだを<br>つくるしよくひん<br>あか                 | おもにからだの<br>ちようしをととのえるしよくひん<br>みどり                               | おもにねつや<br>ちからになるしよくひん<br>きいろ                 |
|----|----|------------------------|------------|--|---------------|------------|---|---|--|
|    |    | しよく                    | のみもの       | おかず  |               |            |   |   |  |
| 13 | 水  | ごはん<br>                | ぎゅうにゅう<br> | ハツシュドポーク<br>パリパリサラダ<br>                    | 566           | 19.4       | ぎゅうにゅう・ぶたにく                               | たまねぎ・にんじん<br>マッシュルーム・トマトかん<br>キャベツ・きゅうり                         | こめ・あぶら・こむぎこ<br>バター・さとう・わんたんの<br>かわ・ごまあぶら     |
| 14 | 木  | はちみつパン<br>             | ぎゅうにゅう<br> | あじのマリネ<br>やさいたっぷりスープ                       | 657           | 35.7       | ぎゅうにゅう・あじ<br>ベーコン・ウィンナー                   | たまねぎ・にんじん<br>きゅうり・キャベツ  | はちみつパン・こむぎこ<br>でんぶん・あぶら・さとう<br>じゃがいも         |
| 15 | 金  | スパゲティー<br>             | ぎゅうにゅう<br> | はるのかおりのナポリタンのぐ<br>むしどりとやさいのサラダ             | 534           | 21         | ぎゅうにゅう・とりにく                               | にんにく・たまねぎ・にんじん<br>スナックえんどう・キャベツ・コーン<br>アスパラガス・もやし・きゅうり          | スパゲティー・さとう<br>あぶら・ごまあぶら                      |
| 18 | 月  | ふりかけごはん<br>            | ぎゅうにゅう<br> | ひじきのふりかけ<br>こうやどうふとじゃがいものにも<br>はりはりあえ      | 530           | 24         | ぎゅうにゅう・ひじき<br>ちりめんじゃこ・こうやどうふ<br>かつおぶし     | ゆかり・たまねぎ・にんじん<br>こまつな・きりぼしだいこん<br>キャベツ・スナックえんどう                 | こめ・しろごま・あぶら<br>じゃがいも・いとこんにやく<br>さとう・ごま       |
| 19 | 火  | ピラフ<br>                | ぎゅうにゅう<br> | お豆とりのトマトスープ<br>とうふドーナツ                     | 612           | 21.8       | ぎゅうにゅう・たまご<br>ハム・とりにく・いんげんまめ<br>きぬごしどうふ   | にんじん・たまねぎ・こまつな<br>にんにく・セロリー<br>トマトかん                            | こめ・バター・あぶら<br>じゃがいも・さとう<br>こむぎこ              |
| 20 | 水  | 1ねんせい きゅうしよくかいし        |            |  | 599           | 18.7       | ぎゅうにゅう・ぶたにく<br>かんてん                       | しょうが・にんにく・たまねぎ<br>にんじん・キャベツ・きゅうり<br>あかピーマン・みかんかん<br>みかんジュース     | こめ・あぶら・じゃがいも<br>こむぎこ・さとう                     |
|    |    | カレーライス<br>             | ぎゅうにゅう<br> | マリネサラダ<br>つぶつぶみかんゼリー<br>                   |               |            |   |   |  |
| 21 | 木  | ごはん<br>                | ぎゅうにゅう<br> | さばのしおこうじやき<br>ごまあえ<br>ごもくみそしる              | 514           | 23.4       | ぎゅうにゅう・さば<br>あぶらあげ・みそ                     | ほうれんそう・にんじん・もやし<br>ごぼう・だいこん<br>ほししいたけ・ねぎ                        | こめ・さとう・しろごま<br>あぶら・こんにやく                     |
| 22 | 金  | こどもパン<br>              | ぎゅうにゅう<br> | キャベツたっぷりメンチカツ<br>もやしのナムル<br>たまねぎとじゃがいものスープ | 666           | 25.7       | ぎゅうにゅう・ぶたにく<br>とりにく・たまご・わかめ               | たまねぎ・キャベツ・もやし<br>きゅうり・にんじん<br>はねぎ                               | こどもパン・あぶら・じゃがいも<br>ばんこ・こむぎこ・ばんこ<br>あぶら・ごまあぶら |
| 25 | 月  | ごはん<br>                | ぎゅうにゅう<br> | キャベツとぶたにくの<br>しおこうじため<br>かぼちゃのみそしる         | 561           | 25.3       | ぎゅうにゅう・ほしのり<br>ぶたにく・あぶらあげ<br>みそ           | しょうが・にんにく・キャベツ・こまつな<br>アスパラガス・たけのこかん・かぼちゃ<br>もやし・あかピーマン・たまねぎ・ねぎ | こめ・さとう・あぶら<br>かたくりこ・ごまあぶら                    |
| 26 | 火  | たけのこごはん<br>            | ぎゅうにゅう<br> | のりしおまめ<br>ゆでそらまめ<br>わかめのすましじる              | 536           | 27.7       | ぎゅうにゅう・あぶらあげ<br>とりにく・だいず・ひよこまめ<br>あおりのわかめ | たけのこ・にんじん<br>そらまめ・たまねぎ<br>ねぎ・えのき                                | こめ・さとう・あぶら<br>かたくりこ                          |
| 27 | 水  | ちゅうかめん<br>             | ぎゅうにゅう<br> | とりだしのトトロスープ<br>ツナチーズはるまき                   | 545           | 25.9       | ぎゅうにゅう・とりにく<br>ツナ・チーズ                     | しょうが・にんにく・もやし<br>コーンかん・ねぎ・こまつな<br>キャベツ・にんじん                     | ちゅうかめん・あぶら<br>ごまあぶら・かたくりこ<br>はるまきのかわ・こむぎこ    |
| 28 | 木  | ごはん<br>                | ぎゅうにゅう<br> | おやこどんのぐ<br>キャベツのみそしる<br>カラオレンジ             | 588           | 28.7       | ぎゅうにゅう・とりにく<br>たまご・のり・みそ<br>あぶらあげ         | たまねぎ・にんじん<br>ほししいたけ・さやいんげん<br>キャベツ・ねぎ・オレンジ                      | こめ・さとう・かたくりこ                                 |
| 29 | 金  | あきら わ ひ<br><b>昭和の日</b> |            |  |               |            |   |   |  |

☆ 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9日(月) 予備日は20日(金)、金額につきましては新2～6年生は8800円です。

1年生は7450円です。口座へのご用意をよろしくお願い致します。