



4月の予定献立表



今月の給食目標
しょくじのじゅんぴ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)
		しゅしゅく	のみもの	おかず					
13	木	チキンライス 	ぎゅうにゆう 	ポテトのオープンやき やさいのスープ	631	18.9	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン チーズ	たまねぎ トマト グリンピース えのき とうもろこし にんじん にんにく しめじ アスパラガス	ごはん じゃがいも パター パンこ サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ
14	金	ごもくあんかけうどん 	ぎゅうにゆう 	チキンカツ	621	20.2	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご いか とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ しいたけ もやし きゃべつ	うどん こむぎこ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら パンこ こめぬかあぶら
17	月	レタスチャーハン 	ぎゅうにゆう 	ジャンボシューマイ ちゅうかスープ	652	22.8	ぎゅうにゆう いか とうふ ぶたにく やきぶた	とうもろこし にんにく レタス たまねぎ しょうが こねぎ にんじん ねぎ もやし しいたけ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら でんぶん しゅうまいのかわ
18	火	ごはん 	ぎゅうにゆう 	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	ぎゅうにゆう さば とうふ のり	ほうれんそう もやし にんじん えのき しめじ ねぎ だいこん たまねぎ	ごはん すいとん
19	水	バターリングパン 	ぎゅうにゆう 	やさいのシチュー かいそういりサラダ なつみかん	652	21	ぎゅうにゆう ぶたにく わかめ かんてん チーズ	しんたまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ とうもろこし きゃべつ しめじ なつみかん	バターリングパン はくりきこ サラダあぶら パター ごまあぶら
20	木	むぎごはん 	ぎゅうにゆう 	さかなのこうみやき ツナだいこんサラダ やさいのみそしる	574	23.1	ぎゅうにゆう かじき ツナ	だいこん きゅうり にんにく しょうが きゃべつ たまねぎ こねぎ えのき にんじん	ごはん おしむぎ じゃがいも ごまあぶら
☆	21	☆1年生給食はじまり☆			724	22.3	とりにく ぶたにく チーズ かんてん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト とうもろこし きゃべつ もやし	ごはん でんぶん こめぬかあぶら ワンタンのかわ はくりきこ サラダあぶら ごまあぶら
		カレーライス 	ぎゅうにゆう 	とりのからあげ バリバリサラダ					
	24	ピザトースト 	ぎゅうにゆう 	おんやさいサラダ コーンスープ	643	23.4	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン チーズ スキムミルク	たまねぎ にんにく ピーマン トマト きゃべつ にんじん ごぼう とうもろこし パセリ かぶ	しょくパン じゃがいも パター オリーブオイル サラダあぶら ごま じょうはくとう ごまあぶら
	25	ごはん 	ぎゅうにゆう 	コロッケ たくあんのごまあえ とんじる	668	18.4	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご とうふ	たまねぎ にんじん きゃべつ ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ こんにやく	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ サラダあぶら こめぬかあぶら ごまあぶら
	26	きんぴらごはん 	ぎゅうにゆう 	さかなのいそペフライ すましじる	596	18.6	ぎゅうにゆう ぶたにく ホキ たまご あおのり	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	ごはん サラダあぶら こめぬかあぶら こむぎこ パンこ ごま ごまあぶら ふ
	27	みそラーメン 	ぎゅうにゆう 	チーズサーモンはるまき	668	21.5	ぎゅうにゆう ぶたにく さけ チーズ	しょうが にんにく にんじん もやし きゃべつ たら ねぎ たまねぎ	ちゅうかめん はるまきのかわ こむぎこ サラダあぶら ごまあぶら こめぬかあぶら
	28	むぎごはん 	ぎゅうにゆう 	ハンバーグ やさいいため あぶらあげいりみそしる	642	21.8	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ たまご あぶらあげ チーズ	たまねぎ トマト もやし たら きゃべつ にんじん だいこん ばんのうねぎ しめじ	ごはん おしむぎ パンこ サラダあぶら

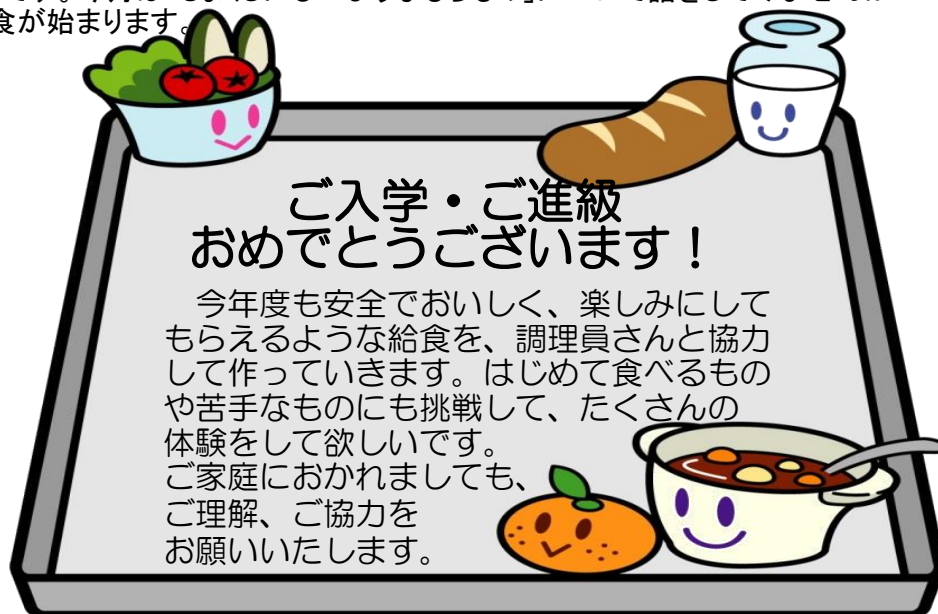
☆4月26日(水)は給食集金日です。お忘れのないよう、よろしく願いいたします。

☆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？

☆21日から1年生の給食が始まります。



保健調査票の記入について

医師の診断による食物アレルギーなどがある場合は、保健調査票に詳しくご記入ください。