

3月の予定献立表

今月の給食目標
1ねんの 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					
1	金	🍷 ひなまつりこんだて 🍷			558	22.8	ぎゅうにゅう ふたにく たまご のり とりにく こうやどうふ かまぼこ	にんじん れんこん さやえんどう しいたけ えのき しょうが なばな	ごはん でんぶん さんおんとう
		ちらしずし	ぎゅうにゅう 	とりのてりやき すましじる					
4	月	ごはん	ぎゅうにゅう 	さかなのマヨチーやき てづくりカリカリふりかけ とうみょういりスープ 	572	25.6	ぎゅうにゅう さわら ちりめんじゃこ とうふ さくらえび あおのり チーズ	えのき えだまめ しらたき だいこん にんじん とうみょう ねぎ	ごはん ごま マヨネーズ
5	火	🍷 6-1 リクエストこんだて 🍷			676	21.5	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく チーズ きなこ	きゃべつ もやし こんにやく たまねぎ あかピーマン さやいんげん とうもろこし	こめこパン じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら さんおんとう
		きなこあげパン	ぎゅうにゅう	やきにくサラダ コーンスープ					
6	水	ごはん	ぎゅうにゅう	きゃべつたっぷりメンチカツ ベーコンサラダ やさのみそしる	618	23.1	ぎゅうにゅう ふたにく たまご ベーコン わかめ	きゃべつ たまねぎ あおピーマン もやし ほうれんそう かぶ ねぎ しめじ	ごはん パンこ こむぎこ こめぬかあぶら さんおんとう
7	木	やさいたっぷりうどん	ぎゅうにゅう 	チーズとポテのつつみあげ	645	24.7	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん えのき ほうれんそう	うどん じゃがいも こむぎこ はるまきのかわ こめぬかあぶら
8	金	🍷 かいこうきねんび 🍷			623	25.8	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ あぶらあげ	だいこん はくさい たくあん たまねぎ さやいんげん とうみょう もやし にんにく しょうが にんじん しいたけ	ごはん さんおんとう
		ごはん	ぎゅうにゅう	しょうがやき きゃべつとたくあんあえ とうふのみそしる					
11	月	しゃくしなじゃこチャーハン	ぎゅうにゅう 	たらのしょうゆバターやき なるといりスープ	622	24.5	ぎゅうにゅう しらす のり たら なた	たかな きりぼしだいこん たまねぎ にら えのき こねぎ きくらげ しめじ にんじん	ごはん ごま ごまあぶら でんぶん バター
12	火	ナポリタン	ぎゅうにゅう 	むぎむぎスープ てづくりアップルパイ	612	20.4	ぎゅうにゅう だいた ウインナー チーズ	トマト あおピーマン しめじ にんじん たまねぎ きゃべつ セロリ にんにく	スパゲッティ おしむぎ オリーブオイル
13	水	🍷 6-2 リクエストこんだて 🍷			629	24.5	ぎゅうにゅう とりにく さくらえび ふたにく	もやし えのき にんじん にんにく しょうが しいたけ ねぎ にら きゃべつ	ちゅうかめん ぎょうざのかわ ごまあぶら でんぶん こめぶかあぶら
		ねぎしょうゆラーメン	ぎゅうにゅう	ジャンボギョーザ					
14	木	ちくわとごぼうのごまだれどん	ぎゅうにゅう 	なめこのみそしる	647	24.3	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ	ごぼう なめこ にんじん はくさい ねぎ さやえんどう だいこん しょうが	ごはん おおむぎ こめぬかあぶら ごま
15	金	エビピラフ	ぎゅうにゅう 	チーズいりゆでやさ せんぎりやさいのスープ	611	19.3	ぎゅうにゅう えび いか ベーコン チーズ ふたにく	きゃべつ にんじん マッシュルーム あかピーマン とうもろこし さやいんげん たまねぎ パプリカ	ごはん オリーブオイル バター じゃがいも
18	月	バーガーパン	ぎゅうにゅう	スパイシーチキン ジャーマンポテト ちゅうかスープ	645	24.6	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー とうふ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん ブロッコリー もやし にんにく きくらげ	バーガーパン じゃがいも バター ごまあぶら
19	火	ごはん	ぎゅうにゅう	みそづけやき いそかあえ ごもくみそしる	581	24.8	ぎゅうにゅう ヒラス こうやどうふ のり	もやし こまつな きゃべつ ごぼう だいこん にんじん こんにやく しいたけ ねぎ	ごはん さんおんとう
20	水	🍷 3学期さいごの給食 🍷			658	24.2	ぎゅうにゅう とりにく ジョア ふたにく ハム	たまねぎ にんじん もやし きゃべつ とうもろこし しょうが エリンギ	ごはん こめぬかあぶら じゃがいも
		カレーライス	ジョア(いちご)	からあげ もやしサラダ おたのしみデザート					

☆6日(水)は給食集金日です。お忘れのないよう、よろしくお願いいたします。

☆毎月19日は食育の日です。今月は「1年間のまとめ」をすることについて話をしてみませんか？

☆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。

☆  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。