

4月の予定献立表

今月の給食目標
 しょくじのじゆ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 | | | | | |
| 13 | 水 | キムチチャーハン | ぎゅうにゅう | とうふだんごのスープ いちご | 613 | 25.2 | ぎゅうにゅう ぶたにく とりく たまご とうふ | にんじん とうもろこし なら しょうが ほうれんそう ねぎ いちご | ごはん でんぷん ごまあぶら サラダあぶら さんおんとう |
| 14 | 木 | わかめうどん | ぎゅうにゅう | とりてん | 581 | 23.3 | ぎゅうにゅう とりく あぶらあげ わかめ たまご | にんじん えのき しいたけ ねぎ こまつな しょうが にんにく | うどん さんおんとう こむぎこ こめぬかあぶら |
| 15 | 金 | ごはん | ぎゅうにゅう | ハッシュドポーク マリネサラダ ヨーグルト | 656 | 22.4 | ぎゅうにゅう ぶたにく | にんじん トマト きゅうり あかピーマ ン マッシュルーム たまねぎ きゃべつ | ごはん じゃがいも チーズ さんおんとう サラダあぶら ヨーグルト |
| 18 | 月 | けんちん汁 | ぎゅうにゅう | はるさめスープ あんにとろふ | 628 | 21 | ぎゅうにゅう ぶたにく いか | にんじん しょうが にんにく しいたけ たまねぎ たけのこ きゃべつ アスパ ラ もやし ねぎ みかん | ごはん むぎ はるさめ でんぷん ごまあぶら あんにんどうふ |
| 19 | 火 | じゅうごこごはん | ぎゅうにゅう | めかじきからあげ だいこんとツナのサラダ じゃがいもとたまねぎのみそし る | 657 | 25.4 | ぎゅうにゅう めかじき ツナ | にんじん きゅうり しょうが にんにく だいこん たまねぎ こねぎ えのき かぶ | じゃがいも でんぷん ごはん もちあわ もちきび ひえ たかきび まるむぎ もちむぎ おむぎ はとむぎ あかまい くらまい りよくまい もちげんまい うるちげんまい アマランサス ごま サラダあぶら |
| 20 | 水 | ピザトースト | ぎゅうにゅう | かいそうサラダ つぶつぶコーンスープ | 641 | 25.4 | ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー かいそう スキムミルク | トマト あおピーマン にんじん とうもろこし きゃべつ たまねぎ パセ リ | しょくばん オリーブオイル チーズ ごまあぶら サラダあぶら しょうはくとう こむぎこ バター |
| ★1年生給食はじまり★ | | | | | | | | | |
| 21 | 木 | ボークカレー | おちゃ | パリパリサラダ とりのからあげ | 732 | 26.5 | ぶたにく とりく かいそう | にんじん トマト きゅうり とうもろこし きゃべつ にんにく しょうが たまねぎ | ごはん じゃがいも でんぷん サラダあぶら こめぬかあぶら チーズ ワンタンのかわ はくりきこ |
| 22 | 金 | ごはん | ぎゅうにゅう | てづくりコロッケ きゃべつとたくあんのごまあえ とんじる | 675 | 24.5 | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ | にんじん たまねぎ きゃべつ だいこ ん ごぼう ねぎ | ごはん はんこ ごまあぶら こむぎこ こめぬかあぶら ごま |
| 25 | 月 | チキンライス | ぎゅうにゅう | やさいスープ スパイシーポテト | 615 | 26.1 | ぎゅうにゅう とりく ベーコン | トマト とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム にんにく きゃべつ えのき しめじ グリンピース | ごはん じゃがいも バター サラダあぶら こめぬかあぶら |
| 26 | 火 | にくやさいらーめん | ぎゅうにゅう | てづくりジャンボギョーザ | 658 | 25.3 | ぎゅうにゅう ぶたにく | にんじん きゃべつ こまつな にんにく しょうが もやし ねぎ なら たまねぎ | ちゅうかめん でんぷん さんおんとう サラダあぶら ごまあぶら ギョーザのかわ |
| 27 | 水 | ごはん | ぎゅうにゅう | さわらのマヨチーやき ごまみそサラダ せんぎりやさいのスープ | 589 | 25.1 | ぎゅうにゅう さわら ぶたにく | にんじん とうもろこし たまねぎ きゃ べつ パセリ きょうな | ごはん じゃがいも サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ チーズ ごま |
| 28 | 木 | ういすきなこあげパン | ぎゅうにゅう | やきにくサラダ ABCマカロニスープ | 745 | 26 | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン きなこ | にんじん いとこんやく きゃべつ きやいんげん にんにく たまねぎ えのき しめじ | こめこパン サラダあぶら マカロニ こめぬかあぶら しょうはくとう ごま ごまあぶら |

★4月27日(水)は給食集金日です。お忘れのないよう、よろしくお願ひいたします。

☆今年から、必ず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？

平成28年度

志木市学校給食実施計画

1学期 4月13日(水)～7月19日(火) 65回

2学期 8月31日(火)～12月20日(火) 74回

3学期 1月12日(木)～3月17日(金) 47回

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。場合によっては、栄養士がお子さまの状況についてお伺ひいたします。

