

4月の予定献立表

今月の給食目標
しよ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)	おもにねつちからになる しよくひん(きいろ)
		しよくじよく	のみもの	おかず					
13	水	キムチチャーハン	ぎゆうにゆう	とうふだんごのスープ いちご	613	25.2	ぎゆうにゆう 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	ぎゆうにゆう	とりてん	581	23.3	ぎゆうにゆう 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	ぎゆうにゆう	ハッシュドポーク マリネサラダ ヨーグルト	656	22.4	ぎゆうにゆう 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	ぎゆうにゆう	はるさめスープ あんにとろふ	628	21	ぎゆうにゆう 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	じゅうごころごはん	ぎゆうにゆう	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	ぎゆうにゆう 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	ぎゆうにゆう	かいそうサラダ つぶつぶコーンスープ	641	25.4	ぎゆうにゆう 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	しよくばん オリーブオイル チーズ ごまあぶら サラダあぶら じょうはくとう 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 はくきこ
22	金	ごはん	ぎゆうにゆう	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	ぎゆうにゆう 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 パンこ 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	ぎゆうにゆう	やさいスープ スパイシーポテト	615	26.1	ぎゆうにゆう 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	ぎゆうにゆう	てづくりジャンボギョーザ	658	25.3	ぎゆうにゆう 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	ぎゆうにゆう	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	ぎゆうにゆう 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	ぎゆうにゆう	やきにくサラダ ABCマカロニスープ	745	26	ぎゆうにゆう 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	こめパン サラダあぶら マカロニ こめぬかあぶら じょうはくとう 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「しよ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。

