



5月の予定献立表



今月の給食目標
なかよくたべよう!

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 とどのえるしょくひん(みどり)	おもにねつやちからになる しょくひん(きいろ)
		しゅじょく	のみもの	おかず					
☆こどものひこんだて☆									
2	月	ごきつねずし 	ぎゅうにゅう 	すましじる かしわもち	613	21.2	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ	にんじん さやいんげん ほうれんそう えのき ねぎ	ごはん じゃようとう かしわもち さんおんとう サラダあぶら てまりふ
9	月	キムタクごはん 	ぎゅうにゅう 	ちゅうかサラダ とうふとえのきのスープ	621	21.3	ぎゅうにゅう やきぶた ハム わかめ ベーコン とうふ	にんじん あかピーマン ねぎ きゅうり レモン たら キムチ とうがらし たくあん きやべつ えだまめ たまねぎ えのき だいこん	ごはん はるさめ サラダあぶら ごまあぶら さんおんとう
10	火	ココアあげパン 	ぎゅうにゅう 	リヨネーズポテト ワントンスープ	764	23.8	ぎゅうにゅう ベーコン とりこ	にんじん パセリ もやし チンゲンサイ ねぎ えのき	こめごはん こめぬかあぶら ココア バター ワントンのかわ ごまあぶら じゃようとう グラニューとう
11	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	さわらのさいきょうやき いそのかあえ ごもみそじる	628	24.8	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ のり	にんじん しいたけ ねぎ こまつな きやべつ もやし ごぼう しいたけ こんにゃく	ごはん さんおんとう サラダあぶら
12	木	ひじきチャーハン 	ぎゅうにゅう 	いかのしせんやき レタスイルスープ	634	24.5	ぎゅうにゅう たまご やきぶた ぶたにく いか ひじき	にんじん とうがらし にんにく しょうが ばんのうねぎ ねぎ レタス もやし しいたけ	ごはん ごまあぶら サラダあぶら
13	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	きやべつたつぱりメンチカツ しゆんやさいのごまあえ とんじる	678	26.7	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	にんじん きやべつ たまねぎ トマト もやし アスパラ ねぎ しいたけ ごぼう さやえんどう かぶ	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ こめぬかあぶら さんおんとう ごま
16	月	チキンカレー 	ぎゅうにゅう 	ふくじんづけ フルーツミックス	648	21.4	ぎゅうにゅう とりこ スキムミルク	にんじん きゅうり トマト にんにく しょうが たまねぎ れんこん だいこん なす みかん りんご	ごはん じゃがいも とうにゅうゼリー バター チーズ サラダあぶら はくりきこ さんおんとう
17	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ジャーツアントウフ やきギョーザ	636	25	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	にんじん とうがらし しいたけ たけのこ こまつな たまねぎ あかピーマン あおピーマン ねぎ しょうが にんにく きくらげ たら きやべつ もやし	ごはん でんぶん サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら チーズ ギョーザのかわ
18	水	ペペロンチーノ 	ぎゅうにゅう 	おんやさいのかりかりポテトのせ	608	19.8	ぎゅうにゅう ベーコン	とうがらし にんじん にんにく きやべつ マッシュルーム ごぼう えのき	スパゲッティ じゃがいも オリーブオイル サラダあぶら こめぬかあぶら
19	木	はちみつトースト 	ぎゅうにゅう 	もやしのサラダ ボルシチ	635	22	ぎゅうにゅう ぶたにく	きゅうり とうもろこし にんじん トマト もやし きやべつ セロリ たまねぎ パセリ	しょくばん じゃがいも はちみつ バター ごまあぶら グラニューとう こむぎこ さんおんとう サラダあぶら
☆3ねんせいさがやむきをしたグリーンピースがとうじょうするよ☆									
20	金	グリーンピースごはん 	のむヨーグルト 	かつおのしんたまソース しんじやがのそぼろに	649	25.2	のむヨーグルト こんぶ かつお とりこ	グリーンピース にんじん しょうが たまねぎ にんにく ばんのうねぎ こんにゃく さやえんどう	ごはん じゃがいも でんぶん さんおんとう サラダあぶら
☆1ねんせいさがやむきをしたそらまめがとうじょうするよ☆									
23	月	やきとりどん 	ぎゅうにゅう 	そらまめ さわにわん	654	23.6	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく	にんじん そらまめ ねぎ ごぼう たけのこ だいこん しょうが ほうれんそう	ごはん おおむぎ でんぶん こめぬかあぶら さんおんとう
24	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ハンバーグ ほうれんそうのソテー ころころやさいのスープ	649	25.7	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ とりこ ベーコン だいず	トマト とうもろこし たまねぎ れんこん しめじ ほうれんそう きやべつ	ごはん じゃがいも でんぶん チーズ パンこ サラダあぶら ごま
☆5ねんせいしゅくはくがくしゅう①☆									
25	水	エビピラフ 	ぎゅうにゅう 	てづくりさけフライ オニオンスープ	658	25.8	ぎゅうにゅう たまご さけ えび いか ベーコン	にんじん とうもろこし たまねぎ えだまめ マッシュルーム パセリ にんにく	ごはん サラダあぶら オリーブオイル バター こむぎこ パンこ こめぬかあぶら
☆5ねんせいしゅくはくがくしゅう②☆									
26	木	ごまかけうどん 	ぎゅうにゅう 	エビいりかきあげ なつみかん	621	24.2	ぎゅうにゅう たまご とりこ えび いか あぶらあげ こんぶ	にんじん ねぎ チンゲンサイ たまねぎ みつば なつみかん	うどん でんぶん ごま さんおんとう こむぎこ こめぬかあぶら
☆5ねんせいしゅくはくがくしゅう③☆									
27	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ヤンニャムチキン じゃがいもとセロリのかおりあえ トック	646	26.4	ぎゅうにゅう とりこ いか	トマト とうがらし たまねぎ ばんのうねぎ セロリ しいたけ もやし たら ねぎ	ごはん じゃがいも でんぶん こめぬかあぶら トック ごまあぶら
30	月	みそコンパターラーハン 	ぎゅうにゅう 	チーズとポテのつつみあげ	687	27.2	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん とうもろこし しょうが にんにく もやし きやべつ たら ねぎ	ちゅうかめん じゃがいも こむぎこ サラダあぶら バター はるまきのかわ ごまあぶら チーズ こめぬかあぶら
31	火	とりごぼうごはん 	ぎゅうにゅう 	いかのかりんあげ アーサじる	656	25.7	ぎゅうにゅう とりこ いか あぶらあげ とうふ あおさじり	にんじん さやえんどう ごぼう	ごはん でんぶん さんおんとう ごま サラダあぶら こめぬかあぶら

☆5月11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。

☆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「孤食より食事は誰かと一緒に食べること」について考えたり話をしたりしてみませんか？