



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
 しょうずにしよう

平成27年度

志木市立宗岡第三小学校

日	曜	こんだてめい		I補給 - Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを 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					
13	月	ごはん 	ハッシュドポーク マリネサラダ 	604	20.3	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	にんじん あかピーマン たまねぎ マッシュルーム きゃべつ きゅうり	ごはん じゃがいも さんおんとう こめあぶら
14	火	うどん 	わかめうどんのしる ちくわの2しょくてんぷら 	533	21.8	ぎゅうにゅう わかめ あおのり とりにく たまご あぶらあげ ちくわ	にんじん こまつな ねぎ	さきたまうどん さんおんとう こむぎこ こめあぶら
15	水	ごはん 	てづくりコロケ ポイルキャベツ とんじる 	685	26.3	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ みそ	にんじん たまねぎ きゃべつ ごぼう だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも こむぎこ ばんこ こめあぶら ごまあぶら
16	木	ピザトースト 	しょくもつせんにたっぶりサラダ つぶつぶコーンスープ 	643	25.7	ぎゅうにゅう チーズ かんでん スキムミルク ウィンナー ベーコン とりにく	にんじん ピーマン パセリ にんにく たまねぎ トマトかん きゃべつ コーン	しょくばん じょうはくとう こむぎこ オリーブオイル こめあぶら ごまあぶら パター ごま
17	金	むぎごはん 	はるやさいのちゅうかどん(ぐ) はるさめスープ 	550	23.7	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらのたまご かまぼこ	にんじん アスパラガス きゃべつ にんにく たけのこ ねぎ たまねぎ ほししいたけ しょうが もやし	ごはん おおむぎ じょうはくとう でんぷん はるさめ こめあぶら ごまあぶら
20	月	キムチチャーハン 	とうふだんごのスープ かわちばんかん 	615	27.8	ぎゅうにゅう やきぶた たまご とうふ とりにく	にんじん なら ほうれんそう はくさい しょうが ねぎ ほししいたけ かわちばんかん	ごはん さんおんとう でんぷん こめあぶら ごまあぶら
★1ねんせい きゅうしょくかいし★								
21	火	ごはん 	チキンカレー コーンときゃべつのサラダ 	610	19.4	ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく	にんじん にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン	ごはん じゃがいも こめあぶら ごまあぶら
22	水	ごはん 	ハンバーグ ミニトマト じゃがいものみそしる 	570	25.7	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご みそ	にんじん ミニトマト こねぎ たまねぎ りんご	ごはん パンこ でんぷん さんおんとう じゃがいも こめあぶら
23	木	うぐいすきなこ あげパン 	やきにくサラダ ABCマカロニのスープ 	776	28.8	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ベーコン	にんじん いんげん きゃべつ にんにく たまねぎ えのき しめじ しょうが	コッペパン じょうはくとう マカロニ こめあぶら ごまあぶら ごま
24	金	たけのこごはん 	めかじきのからあげ かきたまじる 	566	26.3	ぎゅうにゅう あぶらあげ めかじき とうふ たまご	にんじん ほうれんそう たけのこ ねぎ はくさい しいたけ	ごはん さんおんとう でんぷん こめあぶら ごまあぶら
27	月	むぎごはん 	マーボーどうふどん(ぐ) ワントンスープ てづくりカルピスゼリー 	600	26.3	ぎゅうにゅう かんでん ぶたにく とうふ みそ とりにく	にんじん なら にんにく ねぎ しょうが たまねぎ みかんかん たけのこ もやし はくさい	ごはん おおむぎ さんおんとう でんぷん ワントンのかわ こめあぶら ごまあぶら
28	火	ごはん 	てづくりかりかりふりかけ さかなのマヨチーやき さつまじる 	661	34.4	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり チーズ さわら かつおぶし とりにく	にんじん パセリ ごぼう だいこん ねぎ あぶらあげ みそ さくらえび	ごはん さんおんとう さつまいも ごま マヨネーズ こめあぶら
29	水	しょうわのひ						
30	木	ちゅうかめん 	にくやさいらーめん スパイシーポテト 	689	22.9	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん こまつな しょうが もやし きゃべつ にんにく ねぎ たまねぎ	むしちゅうかめん さんおんとう じゃがいも こめあぶら ごまあぶら

※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

は「おはしのひ」です。忘れずにもってきましょう。使ったおはしは、おうちできれいに洗ってください。

※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」についてはなしてみませんか？

※4月22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。

平成27年度 志木市学校給食実施計画

1学期 4月13日(月)～7月14日(火) 63回
 2学期 8月27日(木)～12月18日(金) 76回
 3学期 1月13日(水)～3月18日(金) 47回

年間186回の予定ですが、学校行事等により変更することがあります。

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。場合によっては、栄養士がお子さまの状況についてお伺いいたします。



ご進級
おめでとうございます。

今年度も安全でおいしく、楽しみにしてもらえよう給食を、調理員さんと協力して作っていきたく思います。みなさんの「おいしかった！ごちそうさま。」をたくさん聞けるようにがんばります。また、はじめて食べるものや苦手なものにも挑戦して、たくさん体験をして欲しいと願っております。ご家庭におかれましても、ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

