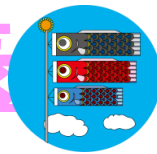


5月の予定献立表



今月の給食目標
なかよくたべよ

しきしりつむねおがだいさんしょうがっこう
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)
		しゅしよく	のみもの おかず					
1	金	すめし	こぎつねずし すましじる かしわもち	608	22.5	ぎゅうにゅう どうふ あぶらあげ なたまき ぶたにく	にんじん さやいんげん ねぎ えのきたけ ほうれんそう	ごはん かしわもち
7	木	ごはん	かつおのしんたまソース しめじととうふのみそじる	523	19.9	ぎゅうにゅう どうふ かつお みそ	ほんしめじ しょうが たまねぎ にんにく ねぎ にんじん	ごはん でんぶん
8	金	★ぜんこうえんそくの日★						
11	月	チキンライス	ベーコンともやしのソテー マリネサラダ	487	16.9	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	マッシュルーム グリーン ピース ケチャップ もやし キャベツ きゅうり あかピーマン	ごはん パター
12	火	麦ごはん	おやこどん だいこんとあぶらあげのみ そじる ぼんかん	694	28	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご みそ のり とりにく	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ テコポン	ごはん おおむぎ でんぶん
13	水	ごはん	てりやきとうふハンバーグ こまつなごまあえ にらのみそじる	534	24	ぎゅうにゅう どうふ たまご とりにく	たまねぎ こまつな ねぎ にんじん にら えのきたけ しいたけ	ごはん
14	木	ツイストパン	ミートボールいりトマトシ チュー ツナとわかめのサラダ	624	26	ぎゅうにゅう スキムミルク たまご わかめ とりにく	ケチャップ トマトピューレ にんにく セロリ じゃがいも にんじん たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	でんぶん ツイストパン
15	金	ごはん	てづくりカミカミふりかけ さかなのカレーやき しめじとだいこんのみそし る	523	26.4	ぎゅうにゅう かつおぶし さわら あおのり	しいたけ ほんしめじ だい こん パセリ ねぎ	ごま ごはん
18	月	スパゲッティソース	ミートソース おんやさいのかりかりポテ のせ	677	25.7	ぎゅうにゅう ぶたにく	ケチャップ にんにく しょうが たまねぎ せろり にんじん キャベツ じゃがいも ごぼう	こむぎこ スパゲッティ バター
19	火	ごはん	ぶたにくのみそふうみやき きりぼしりみそじる おひたし	648	31.1	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく	きりぼしだいこん ブロッコリー じゃがいも にんじん ねぎ もやし ほうれんそう	ごはん ごま
20	水	ラーメン	みそバターラーメン チーズとポテのつつみあ げ	687	28.2	ぎゅうにゅう みそ チーズ ぶたにく	コーン しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ にら ねぎ たまねぎ じゃがいも	はるまきのかわ むしちゅうかめん
21	木	えだまめとひじきごはん	さんまのたつたあげ ごもくすましじる	671	25.1	ぎゅうにゅう どうふ さんま ひじき ぶたにく	えだまめ にんじん しょうが ごぼう じゃがいも だいこん ねぎ	ごはん でんぶん
22	金	ココアあげパン	ジャーマンポテト ワンタンスープ	756	29.3	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	じゃがいも たまねぎ パセ リ にんじん	コッパン わんたんのか わ バター
25	月	ジャンバラヤ	クラムチャウダー ヨーグルト	610	23.8	ぎゅうにゅう あさり えび スキムミルク ベーコン なまクリーム ヨーグルト	コーン トマトピューレ あかピーマン あおピーマン キャベツ たまねぎ しょうが いんげんまめ パセリ	ごはん パター
26	火	むぎごはん	ちくわとごぼうのごまだれど ん ワカメスープ	567	19.3	ぎゅうにゅう ちくわ わかめ とりにく	しょうが ごぼう にんじん ねぎ ほうれんそう	ごま ごはん おおむぎ でんぶん
27	水	★5ねんせい しゅくはくがくしゅう★						
27	水	ごはん	ぶたにくのしょうがやき やさいのばいにくあえ じゃがいもとたまねぎのみそ じる	576	25.7	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし きゅうり じゃがいも ねぎ	ごはん
28	木	うどん	ごまかけじる かきあげ フローズンパン	625	23.3	ぎゅうにゅう えび たまご とりにく	パイナップル にんじん ねぎ チンゲンサイ たまねぎ いとみつば	でんぶん ごま うどん
29	金	レタスチャーハン	てづくりぼうぎョーザ はるさめスープ	580	26.7	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ ぶたにく	にんにく ねぎ にんじん レタス にら はくさい しょうが もやし キャベツ たまねぎ	ごはん おおむぎ でんぶ ん ぎょうぎのかわ はるさめ

☆材料などの都合で献立が変更になることがあります。ご了承ください。

☆箸マークは「おはしのひ」です。忘れずに持たせてください。つかったおはしは、おうちできれいに洗って

☆毎月19日は食育の日です。今月は「食べること」についてご家庭でもはなしてみませんか？

☆5月13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。