




























# 4月の予定献立表

今月の給食目標  
しよくじのよういを じょうずにしよう


志木市立宗岡第三小学校

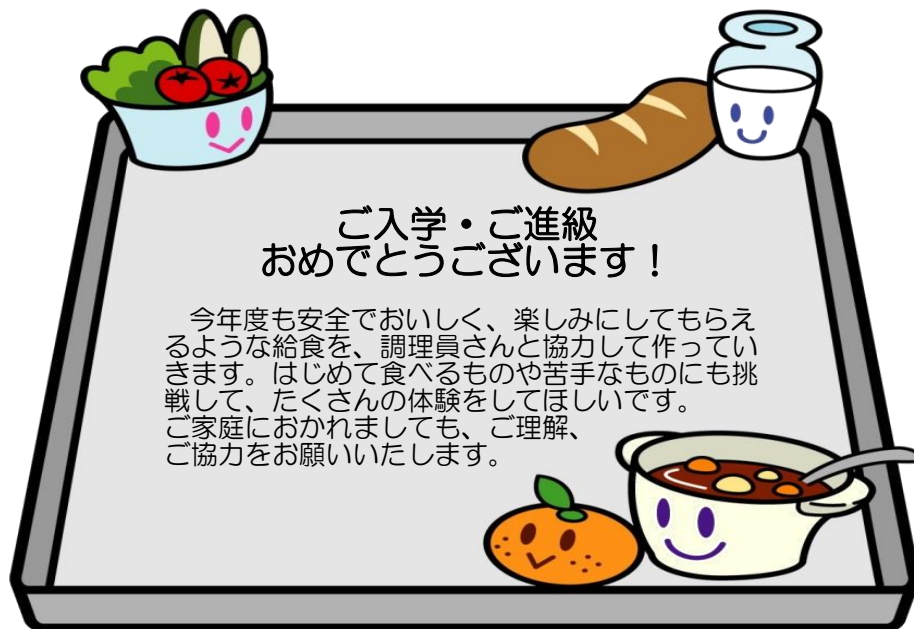
日	曜	こんだてめい			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しよくひん(あか)	おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん(みどり)	おもにねつやちからになる しよくひん(きいろ)
		しよく	のみもの	おかず					
✿ 2～6年生給食はじまり ✿									
11	木	チキンピラフ 	ぎゆうにゆう 	やさいのスープ あんりんフルーツミックス (サイダーいり)	581	19.4	ぎゆうにゆう とりく	たまねぎ マッシュルーム しめじ グリーンピース とうもろこし にんじん きゃべつ にんにく えのき こんにやく みかん なつみかん バイナップル	ごはん パター サラダあぶら あんこんどうふ サイダー
12	金	ピリからうどん 	ぎゆうにゆう 	あじのフライ	608	24.1	ぎゆうにゆう ぶたにく あじ わかめ	もやし にんじん えのき キムチ ねぎ にら	うどん さんおんとう パンこ こめぬかあぶら こむぎこ
15	月	レタスチャーハン 	ぎゆうにゆう 	てづくりシューマイ ちゆうかスープ	635	22.4	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく やきぶた えび	レタス たまねぎ とうもろこし にんにく こねぎ にんじん しょうが れんこん ねぎ もやし しめじ ししいたけ	ごはん サラダあぶら でんぶ しゆうまいのかわ ごまあぶら
16	火	ごはん 	ぎゆうにゆう 	さばのしおやき いそかあえ とうふいりみそしる	576	20.2	ぎゆうにゆう さば のり とうふ	もやし にんじん ほうれんそう えのき しめじ ねぎ たまねぎ さやえんどう	ごはん
17	水	ソフトフランスパン 	ぎゆうにゆう 	チキンのトマトソース クラムチャウダー チョコクリーム	654	24.6	ぎゆうにゆう とりく チーズ いか なまクリーム あさり	トマト たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ にんにく カリフラワー	ソフトフランスパン じゃがいも パター こむぎこ
18	木	キムチチャーハン 	ぎゆうにゆう 	もやしのナムル トック 	589	20.6	ぎゆうにゆう ぶたにく とりく ハム	もやし キムチ にんじん きりぼしだいこん とうもろこし こまつな しめじ にら ぼんのうねぎ とうみょう	ごはん ごまあぶら でんぶ
✿ 1年生給食はじまり ✿									
19	金	カレーライス 	ぎゆうにゆう 	とりのからあげ バリバリサラダ	664	23.3	ぎゆうにゆう とりく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし エリンギ しょうが にんにく	ごはん おしむぎ ワンタンのかわ こめぬかあぶら ごまあぶら でんぶ じゃがいも
22	月	ごはん 	ぎゆうにゆう 	ハンバーグ やさしいため だいこんのみそしる	643	23.4	ぎゆうにゆう ぶたにく たまご チーズ とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん だいこん しめじ トマト ぼんのうねぎ あおピーマン にら もやし きゃべつ	ごはん もちむぎ パンこ サラダあぶら
23	火	みそラーメン 	ぎゆうにゆう 	てづくりギョーザ	668	25.1	ぎゆうにゆう ぶたにく とりく	きゃべつ たまねぎ しょうが にんにく にんじん にら とうもろこし もやし きくらげ	ちゆうかめん サラダあぶら ごまあぶら でんぶ ぎょうぎのかわ
24	水	ごはん 	ぎゆうにゆう 	さけのちゃんちゃんやき さわにわん	632	24.8	ぎゆうにゆう さけ とりく	たけのこ ごぼう にんじん ししいたけ こねぎ きゃべつ たまねぎ あおピーマン	ごはん パター じょうはくとう サラダあぶら でんぶ
25	木	ピビンパ 	ぎゆうにゆう 	きりぼしだいこんいりスープ メロン	649	19.6	ぎゆうにゆう ぶたにく	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ にんにく しょうが とうみょう しめじ きりぼしだいこん こまつな ねぎ メロン	ごはん こめつぶむぎ ごまあぶら さんおんとう
26	金	きなこあげパン 	ぎゆうにゆう 	やきにくサラダ ミネストローネ	679	21.8	ぎゆうにゆう たいず ぶたにく きなこ	トマト こんにやく もやし きゃべつ こねぎ にんにく とうもろこし にんじん エリンギ たまねぎ	こめこパン こめぬかあぶら じょうはくとう ごまあぶら じゃがいも サラダあぶら

☆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？

☆19日から1年生の給食が始まります。

☆  は、志木市で取り組んでいる「減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。



**今月の給食費集金日は4月25日(木)です**

2年生～6年生は4100円、1年生は2600円集金します。よろしくお願ひします。

**今年度から、箸が市より支給されます。自宅からの持参は必要ありません。  
よろしくお願ひします。**