



4月の予定献立表



平成28年度

志木市立宗岡第二小学校

日	曜	こんだてめい		I類片 Kcal	たんぱく 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)
		しゆしょく	のみもの					
13	水	バターライス 	ぎゅうにゅう ハッシュドポーク グリーンサラダ 	575	20.5	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん パセリ たまねぎ にんにく マッシュルーム きゅうり きゃべつ	こめ こむぎこ じゃうはくとう あぶら パター
14	木	はるのちらしずし 	ぎゅうにゅう すましじる てづくりみかんゼリー 	527	23.5	ぎゅうにゅう のり わかめ かんてん えび あぶらあげ たまご とうふ	にんじん さやえんどう かんぴょう ほししいたけ れんこん えのき ねぎ	こめ じゃうはくとう でんぷん さんおんとう あぶら
15	金	むぎごはん 	ぎゅうにゅう はるのふりかけ しんじゃがのそぼろに きせつのくだもの: きよみオレンジ 	505	20.9	ぎゅうにゅう ひじき しらす とりにく	にんじん さやえんどう たまねぎ きよみオレンジ	こめ むぎ じゃがいも さんおんとう ごま あぶら
18	月	ごはん 	ぎゅうにゅう てづくりコロッケ せんきゃべつ とんじる 	700	28.3	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ みそ	にんじん こまつな たまねぎ きゃべつ ごぼう だいこん ねぎ	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら こめあぶら ごまあぶら
19	火	うどん 	ぎゅうにゅう とりなんばんうどん ちくわのいそべあげ 	548	28.7	ぎゅうにゅう あおのり とりにく ちくわ たまご	にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ ほししいたけ	さきたまうどん でんぷん こむぎこ こめぬかあぶら
20	水	ごはん 	ぎゅうにゅう さかなのかりんあげ ほうれんそうのおかかあえ けんちんじる 	547	27.9	ぎゅうにゅう メルルーサ かつおぶし とうふ あぶらあげ	にんじん ほうれんそう もやし ごぼう かぶ ねぎ	こめ でんぷん さんおんとう じゃがいも あぶら こめあぶら
1年生 給食開始								
21	木	むぎごはん 	ぎゅうにゅう ポークカレー コーンときゃべつのサラダ 	599	19.8	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	にんじん しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも はくりきこ あぶら ごまあぶら
22	金	はちみつパン 	ぎゅうにゅう マカロニグラタン ミネストラスープ 	610	21.5	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ とりにく えび ベーコン	にんじん パセリ トマトかん たまねぎ マッシュルーム にんにく きゃべつ	はちみつパン マカロニ こむぎこ パンこ あぶら さんおんとう バター
25	月	ごはん 	ぎゅうにゅう ヘルシーハンバーグ ミニトマト ごもくみそじる 	636	33.9	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす たまご とりにく あぶらあげ おしどうふ	にんじん ミニトマト たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ	こめ こまちふ パんこ さんおんとう でんぷん あぶら
26	火	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう みそラーメン カルピスゼリーポンチ 	593	20.7	ぎゅうにゅう かんてん ぶたにく みそ	にんじん いら しょうが にんにく もやし きゃべつ ねぎ とうもろこし みかん・パイナップル・おうとう(かんづめ)	むしちゅうかめん じゃうはくとう あぶら ごまあぶら
27	水	たけのこごはん 	ぎゅうにゅう さわらのおろしソースがけ かきたまじる 	642	36.6	ぎゅうにゅう とりにく さわら あぶらあげ とうふ たまご	にんじん とうがらし ぼんとうねぎ ほうれんそう たけのこ しょうが えのき だいこん はくさい ねぎ しいたけ	こめ さんおんとう でんぷん こめあぶら あぶら
28	木	ココアあげパン 	ぎゅうにゅう はるきゃべつのスープに きせつのくだもの: いちご 	614	19.7	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	にんじん にんにく たまねぎ きゃべつ マッシュルーム トマトかん いちご	ツイストパン じゃうはくとう グラニューとう じゃがいも こめあぶら あぶら

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。
 ☆毎日、おはしを持ってきてください。使ったおはしは、おうちできれいに洗ってください。
 ★今月の給食費の引き落としは4月28日(木)です。残高のご確認をお願いします。(2~6年生のみ)



ご入学・ご進学おめでとうございます。



いよいよ、新学期がスタートしました。今年度もみなさんの健康と健やかな成長を願い、いろいろな食材をとり入れたバランスのよい献立を考えて(株)東洋食品の調理員さん 8名と「安心・安全な給食」を心をこめて作りたと思います。みなさんも苦手なものが食べられるよう挑戦してくださいね。



4月の給食目標 協力(きょうりょく)して給食(きゅうしょく)の準備(じゅんび)をしよう

あたらしいクラスでの給食(きゅうしょく)がはじまります。みんなで協力(きょうりょく)して準備(じゅんび)やあとかたづけをしましょう。

- ・給食当番(きゅうしょくとうばん)や係り(かかり)の仕事(しごと)を身(み)につけましょう。
- ・せっけんで手(て)を洗い(あらい)、きれいなハンカチでふきましょう。
- ・毎日(まいにち)忘れず(わすれず)に、はしをもってきましょう。
- ・心(こころ)をこめて「いただきます。」「ごちそうさま。」を言(い)いましょう。

