



よ て い こ ん だ て ひ よ う

4月の予定献立表



へいせい ねんど
平成26年度

し き し り つ む ね お か だ い に し ょ う が っ こ う
志木市立宗岡第二小学校

日	曜	こんだてめい		I初ギ - Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しよくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるしよくひん	おもにねつやちからになる しよくひん
		しよく	のみもの					
11	金	すめし 	ぎゅうにゅう 	607	27.4	ぎゅうにゅう たまご にほし あおさ 豚ひき肉 とうふ とりささみ あぶらあげ	にんじん こまつな ほししいたけ れんこん	せいはいまい 白ごま さんおんとう こむぎこ 米ぬかあぶら バター
14	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	606	20.9	ぎゅうにゅう チーズ 豚もも肉 たまご	にんじん ほうれん草 たまねぎ マッシュルーム キャベツ パセリ	せいはいまい じゃがいも 米ぬかあぶら コーンフレーク
15	火	しよくパン 	ぎゅうにゅう 	590	20.1	ぎゅうにゅう たまご とりこま肉 ベーコン	パセリ たまねぎ にんじん チンゲン菜 コーン にんにく	しよくパン 春さめ でんぷん バター じゃがいも
16	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	625	30.0	ぎゅうにゅう さわら たまご 白みそ あぶらあげ もめんどうふ みそ	にんじん ブロッコリー パセリ ほんしめじ ごぼう ねぎ こんにゃく	せいはいまい 白ごま さといも さんおんとう
17	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	598	26.7	ぎゅうにゅう ちくわ もめんどうふ 赤みそ わかめ	しょうが ごぼう なめこ ねぎ キャベツ レモン	せいはいまい でんぷん さんおんとう 白ごま 米ぬかあぶら
18	金	そばめし 	ぎゅうにゅう 	632	24.2	ぎゅうにゅう 豚もも肉 とりこま肉 わかめ カニ風味かまぼこ	にんじん ばんのうねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ さやえんどう にんにく たけのこ	春さめ でんぷん 米ぬかあぶら じゃがいも ちゅうかめん せいはいまい
21	月	1年生 きゅうしよくかいし		627	20.7	ぎゅうにゅう むきえび とりももこま肉 なまクリーム パルメザンチーズ	パセリ たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ だいこん レモン	こどもパン マカロニ こむぎこ パン粉 さんおんとう バター 米ぬかあぶら
		こどもパン 	ぎゅうにゅう 					
22	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	578	24.3	ぎゅうにゅう 豚もも肉 ひじき しらすぼし	にんじん ゆかり さやえんどう たまねぎ こんにゃく 清見オレンジ	せいはいまい じゃがいも さんおんとう 白ごま 米ぬかあぶら
23	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	611	29.5	ぎゅうにゅう 白みそ いとよりたい たまご のり 絹ごしどうふ 赤みそ	にんじん とうみょう キャベツ	せいはいまい こむぎこ 米ぬかあぶら
24	木	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	679	21.9	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ だいず 豚ももこま肉	にんじん えだまめ たまねぎ しょうが コーン にんにく トマト	せいはいまい おおむぎ じゃがいも こむぎこ ごまあぶら オリーブオイル
25	金	じこなうどん 	ぎゅうにゅう 	656	28.6	ぎゅうにゅう だいず ひじき なると あぶらあげ たまご わかめ こんぶ ちりめんじゃこ	ねぎ ミニトマト	じこなうどん こむぎこ さんおんとう さつまいも でんぷん 米ぬかあぶら ごまあぶら
28	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	603	22.5	ぎゅうにゅう 豚ひき肉 もめんどうふ みそ とりもも肉	にんじん なら にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ	せいはいまい さんおんとう はるまきの皮 こむぎこ 春さめ でんぷん 米ぬかあぶら ごまあぶら
29	火	しょうわのひ						
30	水	おこわ 	ぎゅうにゅう 	550	21.1	ぎゅうにゅう とりむね肉 もずく	にんじん ぜんまい たけのこ ねぎ	せいはいまい じゃがいも しょうはくとう くるみ 米ぬかあぶら

☆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、おはしを持って来てください。使ったおはしはおうちできれいに洗ってください。



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 7名と「安心・安全な給食」を心をこめて作りたいと思います。

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。