



3月の予定献立表



平成28年度3月

志木市立宗岡第二小学校

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)
		しゅよく	のみも	おかず					
おわかれ昼食会(ちゅうしょくかい)									
1	水	ごはん	むぎちや	ポークカレー サイダーいりフルーツポンチ	545	14.3	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 みかん・りんご・おうとう(かんづめ)	こめ じゃがいも はくりきこ あぶら
2	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのかおりあげ おひたし きゃべつのみそしる	611	28.8	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく ねぎ もやし きゃべつ	こめ でんぷん さんおんとう こめあぶら あぶら ごま
ひなまつりこんだて									
3	金	なのはなずし	ぎゅうにゅう	とりのからあげ ゆばのすましじる	615	30.7	ぎゅうにゅう しらす のり さけ たまご とりにく ゆば	こまつな なのはな しょうが	こめ じょうはくとう でんぷん あぶら こめあぶら
6	月	ごはん	ぎゅうにゅう	きゃべつたっぷりメンチカツ おかかあえ おふのみそしる	680	30.1	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とりにく たまご かつおぶし みそ	ほうれんそう きゃべつ もやし たまねぎ	こめ パンこ はくりきこ こまちふ あぶら こめあぶら
7	火	こなゆきあげパン	ぎゅうにゅう	パリパリサラダ ミネストラスープ	553	15.0	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん きゃべつ きゅうり にんにく たまねぎ	あげパンようこめこパン さんおんとう グラニューとう わんたんのかわ あぶら じゃがいも こめあぶら ごまあぶら
8	水	うどん	ぎゅうにゅう	かんさいうどん じゃがまるくん	575	22.9	ぎゅうにゅう チーズ とりにく あぶらあげ なたと たまご	ばんのうねぎ ほししいたけ	さきたまうどん じゃがいも でんぷん こめあぶら
9	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	マーボーどうぶどん はるさめサラダ	580	25.3	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	にんじん いら しょうが にんにく ほししいたけ ねぎ もやし きゅうり	こめ むぎ さんおんとう でんぷん はるさめ あぶら ごまあぶら
10	金	わかめごはん	ぎゅうにゅう	わかさぎのからあげ しおこんぶあえ せんべいじる	542	22.6	ぎゅうにゅう わかめ あおのり しおこんぶ わかさぎ とりにく	にんじん こまつな きゃべつ ごぼう しめじ だいこん ねぎ	こめ でんぷん せんべい こめあぶら ごまあぶら あぶら
13	月	ごはん	ぎゅうにゅう	カルピヤきにく もやしのナムル かんこくふうわかめスープ	569	18.9	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく	にんにく ねぎ もやし きゅうり	こめ さんおんとう ごま ごまあぶら
6-1 リクエストこんだて									
14	火	コバトンパン	ぎゅうにゅう	グリルチキンのあまなつソース こふきいも やさいスープ	668	23.5	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん パセリ にんにく たまねぎ きゃべつ えのき しめじ あまなつ	コバトンパン じょうはくとう じゃがいも マヨネーズ
6-2 リクエストこんだて									
15	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	カツカレー マリネサラダ コーヒーぎゅうにゅう	797	26.9	ぎゅうにゅう コーヒーぎゅうにゅう チーズ とりにく たまご ぶたにく	にんじん あかピーマン しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ きゅうり	こめ むぎ はくりきこ パンこ じゃがいも あぶら こめあぶら
16	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さわらのさいきょうやき はるのきんぴら かきたまじる	579	33.4	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく とうふ たまご	にんじん ほうれんそう ごぼう れんこん うど ねぎ	こめ さんおんとう でんぷん ごまあぶら ごま
17	金	パゲッティ	ぎゅうにゅう	ミートピーンズソース ごまたっぷりドレッシングの丼サラダ おたのしみデザート	658	29	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく	にんじん にんにく しょうが たまねぎ セロリ きゃべつ とうもろこし	スパゲッティ はくりきこ オリーブオイル あぶら ごま

☆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3月6日です。(再引き落としはありません。残高のご確認をお願いします。)



御卒業おめでとうございます!

今年度の給食も残すところ13回となりました。
6年生にとっては宗岡二小で食べる給食もあと少しですね。
思い出にのこっている給食はありますか?
給食も思い出の1ページに加えてもらえるとうれしいです。



29年度 給食開始日(予定)

2年生~6年生は4月13日(木)から給食が始まる予定です。
来年度もどうぞよろしくお願い致します。

