



3月の予定献立表



平成28年度

志木市立宗岡第四小学校

| 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 しょうひん(あか) | おもにねつやちからになる しょうひん(き) | おもにからだのちょうしを ととのえるしょうひん(みどり) |
|----|---|--------------|------|---------------------------------------------------------------------|---------------|------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| | | しゅしょく | のみもの | お か ず | | | | | |
| 1 | 水 | わかめごはん | | チーズインハンバーグ ブロッコリーのかおりあえ トマトスープ | 634 | 29.8 | ぶたひきにく ウィンナー わかめ たまご ミックスチーズ ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ なまパンこ さんおんとう でんぷん あぶら ごまあぶら オリーブオイル | にんじん ブロッコリー かぶ たまねぎ セロリ キャベツ トマトかん すりおろしりんご |
| 2 | 木 | ごはん | | しろみざかなのやさいあんかけ はるのふりかけ みそしる | 682 | 28.2 | シイラ あぶらあげ ひじき ちりめんじゃこ しろみそ あかみそ さくらえび ぎゅうにゅう | こめさんおんとう でんぷん さといも しろごま あぶら | にんじん ほうれんそう ねぎ たまねぎ ぶなしめじ ごぼう |
| 3 | 金 | すめし | | ひなまつりメニュー さけとなのはなのちらしずし・のり キスのわかくさあげ はるのすましじる・さくらもち | 659 | 28.8 | さけフレーク きす やきのり わかめ たまご のむヨーグルト | こめ さとう こむぎこ あぶら しろごま さくらもち | なばな にんじん いとみつば たけのこ キャベツ |
| 6 | 月 | フレンチトースト | | さといものホットサラダ コーンスープ | 657 | 24.2 | ベーコン たまご ぎゅうにゅう | しょうパン さとう さといも じゃがいも こむぎこ あぶら バター | にんじん たまねぎ にんにく とうもろこし クリームコーン パセリ |
| 7 | 火 | ごはん | | さけのしおこうじやき はるのきんぴら みそけんちんじる | 584 | 25.5 | さけ とうふ あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう | こめ いとこんにゃくさんおんとう さといも ごまあぶら あぶら しろごま | にんじん うど れんこん ごぼう ねぎ |
| 8 | 水 | むぎごはん | | おわかれちゅうしょくかい マーボーどうふどん やさいのパンパンジー とうにゅうマドレーヌ | 663 | 22.9 | ぶたひきにく とうふ あかみそ とりにく たまご ぎゅうにゅう | こめ おおむぎさんおんとう でんぷん こむぎこ はちみつ あぶら ごまあぶら ねりごま | にんじん たら アスパラガス にんにく ねぎ レモンじる キャベツ しょうが りんごジュース |
| 9 | 木 | はるピラフ | | マリネサラダ はくさいのクリームに | 576 | 24.1 | ベーコン ハム とりにく とうにゅう さくらえび ぎゅうにゅう | こめさんおんとう こむぎこ あぶら オリーブオイル バター | アスパラガス にんじん こまつな とうもろこし キャベツ たまねぎ はくさい パセリ |
| 10 | 金 | ちゅうかめん | | かいせんやきそば あげギョウザ ワンタンスープ | 660 | 27.9 | ぶたにく ぶたひきにく イカ えび ぎゅうにゅう | ちゅうかめん でんぷん ギョウザのかわ あぶら ごまあぶら | にんじん こまつな たら しょうが はくさい たまねぎ にんにく ねぎ きくらげ ほししいたけ キャベツ |
| 13 | 月 | ごはん | | さわらのさいきょうやき アスパラのソテー ぐだくさんみそしる | 661 | 27.8 | さわら ベーコン しろみそ さいきょうみそ あかみそ ぎゅうにゅう | こめさんおんとう こんにゃく さといも あぶら ごまあぶら | アスパラガス にんじん キャベツ とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ |
| 14 | 火 | むぎごはん | | ポークカレー パリパリサラダ | 743 | 24.8 | ぶたにく ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ ワンタンのかわ あぶら ごまあぶら | にんじん ほうれんそう たまねぎ にんにく しょうが キャベツ |
| 15 | 水 | スパゲティ | | スパゲティミートピーンズ みそポテト やさいのたっぶりスープ | 696 | 23.4 | ぶたひきにく だいず しろみそ ウィンナー ぎゅうにゅう | スパゲティ じゃがいも こむぎこ さんおんとう オリーブオイル あぶら | にんじん かぶ しょうが にんにく たまねぎ セロリ キャベツ |
| 16 | 木 | ちゅうかおこわ | | てづくりシュウマイ はるさめスープ | 602 | 28.0 | やきぶた ほたて ぶたひきにく うずらのたまご ぎゅうにゅう | クリスタルライス さとう でんぷん シューマイのかわ はるさめ ごまあぶら | にんじん ほうれんそう たまねぎ ほししいたけ ねぎ しいたけ |
| 17 | 金 | こめこパン | | ココアあげパン やきにくサラダ トマトスープ・デザート | 639 | 18.4 | ぶたにく ウィンナー ジョアりんご | こめこパン さとう こんにゃく あぶら ごまあぶら | にんじん キャベツ たまねぎ カリフラワー |

- おはしとマスクは毎日持ってきてください。
- 食材料の都合により献立が変わることがあります。

✿ 1日3度の食事をしっかりと1日元気に過ごしましょう！ ✿

3月給食費集金



日時：3月2日(木)

おつりのないようにご協力よろしくお願ひします。



★こんげつのきゅうしょくもくひょう★ 『1年間をふり返ってみよう!!』

今年度の給食も今月で終わりです。
1年間をふりかえってみましょう。

- 毎日しっかり食べられましたか？
- はしやマスクは毎日持ってこられましたか？
- かたづけまできれいにきちんとできましたか？

