

4月の予定献立表



平成27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 しょくひん(あか)	おもにねつやちからになる しょくひん(き)	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)	
		しゅしょく	のみもの お か ず						
13	月	ごはん 	ぎゅうにゅう ハッシュドポーク ワカメサラダ ヨーグルト	618	20.6	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト ぶたにく ワカメ	こめ あぶら ごま じゃがいも さとう	にんじん グリンピース たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ	
14	火	ツイストパン 	きなこあげパン じゃがいもとアスパラのソテー ワンタンスープ	634	21.8	ぎゅうにゅう きなこ とりにく	コッペパン さとう じゃがいも バター ごまあぶら ワンタン	アスパラガス にんじん コーン もやし はくさい ねぎ	
15	水	ごはん 	チキンなんばん のりあえ やさいのみそしる	576	27.5	ぎゅうにゅう とりにく みそ のり	こめ あぶら こむぎこ さとう	こまつな にんじん にんにく もやし はくさい だいこん ねぎ	
16	木	ごはん 	たけのこごはん さわらのなんぶやき とりとだいこんのもの オレンジ	608	30.3	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ とりにく	こめ あぶら さとう ごま こんにやく	にんじん たけのこ ごぼう しいたけ しょうが だいこん グリンピース オレンジ	
17	金	うどん 	ごまかけうどん かきあげ	605	21.4	ぎゅうにゅう えび とりにく たまご あぶらあげ こんぶ のり	うどん こむぎこ でんぷん ごま あぶら	にんじん チンゲンサイ ねぎ ごぼう たまねぎ	
20	月	ごはん 	あじのトマトソースがけ てつぶんたっぷりサラダ やさいスープ	602	25.2	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ちりめんじゃこ	こめ あぶら オリーブあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく キャベツ たまねぎ トマト コーン	
21	火	くろパン 	1年生給食開始 マカロニグラタン やきにくサラダ	619	25.2	ぎゅうにゅう チーズ ウィンナー とりにく ぶたにく	うどん こむぎこ でんぷん ごま あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ	
22	水	ぜんこうえんそく							
23	木	ごはん 	チキンカレー フルーツポンチ	642	18.1	ぎゅうにゅう とりにく チーズ スキムミルク	こめ じゃがいも あぶら	にんじん にんにく しょうが たまねぎ みかん もも パイン	
24	金	ちゅうかめん 	みそラーメン じゃがまるくん	735	25.0	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく みそ たまご	ちゅうかめん じゃがいも でんぷん あぶら ごまあぶら	にんじん にら しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ コーン	
27	月	ごはん 	とりにくのにんにくチップあげ とうふのみそしる オレンジ	611	29.8	ぎゅうにゅう ワカメ とりにく たまご とうふ みそ	こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ	パセリ にんにく だいこん ねぎ はくさい オレンジ	
28	火	チーズパン 	ツナサラダ コーンスープ	590	22.4	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	チーズパン さとう じゃがいも こむぎこ あぶら バター	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ コーン	
29	水	しょうわのひ							
30	木	ごはん 	マーボーどうふどん ほうれんそうとえびのサラダ	562	22.9	ぎゅうにゅう さくらえび ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	にんじん にら コーン ほうれんそう にんにく ねぎ たけのこ キャベツ	

- 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。

進級おめでとうございます！

新しい学年、新しいお友達との1年間の学校生活が始まりました！
給食では、みなさんの健康と健やかな成長を考えて、いろいろな食材を使い、栄養バランスのよい献立をたてています。
給食室のスタッフは、食缶が空っぽになって返ってくるのを楽しみに待っています。
好き嫌いせず、まずは少し食べてみてください。また給食だけでなく、1日3度の食事もしっかりとり元気に過ごしましょう！
※新1年生の給食は、21日(火)から始まります。給食セットを忘れずに持ってきてください。

きゅうしょくもくひょう


給食の仕方を覚えよう！

平成27年度 志木市内学校給食実施計画

- 1学期 4月13日(月)～7月14日(火) 63回
- 2学期 8月27日(木)～12月18日(金) 76回
- 3学期 1月13日(水)～3月18日(金) 47回

計186回

※行事日程により、増減する場合があります。



給食の集金について

1ヶ月 4100円

〔1年生は4月のみ2600円〕
〔2～6年生は4100円〕

毎月の給食集金日は、つり銭のないようご協力よろしくお願いいたします。

今月の給食集金日は17日(金)です。
お釣りのないようお願いします。