



平成27年度

3月の予定献立表



志木市立宗岡第四小学校

日	こんだてめい		Kcal	g	献立	献立	献立	献立
	シヨシヤク	おみも						
1 火	ごはん	ポークステーキ しゅうやさいソテー みそけんちんじる	562	25.1	ごはんからだをつくる しょうゆ(献立)	ごはんをやく あぶら	ととのえるしょうゆ(みどり)	フロッキー けんじん ほうれんそう たまねぎ カリフラワー ごぼう だいこん ねぎ
2 水	ちゅうかおこわ	ナムル はるさめスープ ヨーグルト	562	24.2	やきそば 揚げたかい とりにく しょうゆ うすらのたまご きゅうにゅう ヨーグルト	ナムル あぶら あぶら	けんじん ほうし いたけ たけのこ しょうが ごまつな ねぎ はくさい もやし	けんじん ほうし いたけ たけのこ しょうが ごまつな ねぎ はくさい もやし
3 木	すめし	おひなまつりメニュー さけとなのはなのちらし し キヌのわかさぎあげ はるのすましじる・ひしもち	608	33.2	さけつり きす ゆば ヨーグルト フィッシュ わかめ せんちや かまぼこ	ごめ さとう ごま あぶら ひしもち	けんじん たまねぎ しょうが ごまつな たまねぎ しょうが ごまつな たまねぎ しょうが ごまつな たまねぎ	けんじん たまねぎ しょうが ごまつな たまねぎ しょうが ごまつな たまねぎ しょうが ごまつな たまねぎ
4 金	はいがまい	おひなまつりメニュー はるさめスープ ハッシュドポーク アスパラのソテー はるか1/4	581	22.1	しょうゆ ごめ さとう ごま あぶら	はいがまい ごめ さとう ごま あぶら	けんじん たまねぎ しょうが ごまつな たまねぎ しょうが ごまつな たまねぎ	けんじん たまねぎ しょうが ごまつな たまねぎ しょうが ごまつな たまねぎ
7 月	パン	おひなまつりメニュー ABCRCARONスープ	677	22.1	とりにく ベーコン たまご しょうゆ にゅう	しょうゆ ごめ さとう ごま あぶら	けんじん たまねぎ しょうが ごまつな たまねぎ しょうが ごまつな たまねぎ	けんじん たまねぎ しょうが ごまつな たまねぎ しょうが ごまつな たまねぎ
8 火	しょうごこくまい	おひなまつりメニュー カルピス かんごく しょうごこくまい けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	686	25.5	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう
9 水	ごはん	おひなまつりメニュー カルピス かんごく しょうごこくまい けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	610	26.2	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう
10 木	キッズチャーハン	おひなまつりメニュー カルピス かんごく しょうごこくまい けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	695	28.5	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう
11 金	うどん	おひなまつりメニュー カルピス かんごく しょうごこくまい けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	593	29.3	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう
14 月	ごはん	おひなまつりメニュー カルピス かんごく しょうごこくまい けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	697	16.4	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう
15 火	ごはん	おひなまつりメニュー カルピス かんごく しょうごこくまい けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	588	27.5	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう
16 水	ちゅうかめん	おひなまつりメニュー カルピス かんごく しょうごこくまい けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	675	27.0	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう
17 木	きのこごはん	おひなまつりメニュー カルピス かんごく しょうごこくまい けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	672	20.9	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう
18 金	パン	おひなまつりメニュー カルピス かんごく しょうごこくまい けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	821	25.9	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう	けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう けんじん ほうれんそう

- おはしとフォー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(水)
おつりのないようにご協力よろしくお願いします



★ごんげつのきょうしよもくひょう★ 「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ます。
みなで協力して給食の準備をしましたか？
はしやフォークは毎日持ってこられましたか？
1年間をふり返ってみましょう！！

