

3月の予定献立表

令和3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	おもになつやちからになる	おもにからだのちょうしを	
		しゅしょく	のみもの			しよくひん(あか)	しよくひん(き)	ととのえるしよくひん(みどり)	
1	火	むぎごはん	さばのかおりあげ はくさいのこんぶづけ さわにわん	592	27.9	ぎゅうにゅう さば こんぶ ぶたにく	こめ むぎ でんぷん あぶら	しょうが にんにく ねぎ はくさい ごぼう にんじん だけのこ だいこん はんのうねぎ	
2	水	むぎごはん	ぎゅうどん みそしる みかん	612	28.9	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ	こめ むぎ しらたき さんおんとう あぶら	たまねぎ はくさい こまつな ねぎ にんじん みかん	
3	木	なのはなちらし	ひなまつりメニュー		640	21.9	ショア かに あぶらあげ とうふ わかめ たまご とうにゅう	こめ しょうはくどう ごま さんおんとう あぶら こむぎこ ペーキングパウダー	にんじん ごぼう しいたけ なばな だけのこ みつば りんご
		ショア	はるのすましじる とうにゅうとりんごのカップケーキ						
4	金	むぎごはん	チキンカレー かいそうサラダ フルーツポンチ	701	22.4	ぎゅうにゅう とりにく かいそうミックス	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ ごま さんおんとう しょうはくどう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり みかん パインアップル もも	
7	月	ちゅうかめん	あんかけやしそば ピリからパンパンジー	517	26.1	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび とりにく	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぷん ねりごま さんおんとう ラー油	しょうが にんにく しいたけ にんじん たまねぎ もやし はくさい こまつな ねぎ	
8	火	じゃこいりごもくすし	みそポテト ゆばいりすましじる	636	26.0	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ ゆば	こめ しょうはくどう あぶら さんおんとう じゃがいも こむぎこ	しょうが にんじん だけのこ しいたけ さやえんどう えのきたけ はんのうねぎ	
9	水	ピザトースト	ポテトサラダ ポトフ	671	26.7	コーヒーぎゅうにゅう ハム チーズ とりにく	パン あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	たまねぎ ピーマン にんじん トマト きゅうり キャベツ	
10	木	さくらえひのまぜごはん	さけのやきづけ きりほしだいこんのハリハリあえ なめこのみそしる	552	30.6	ぎゅうにゅう とりにく さくらえび あぶらあげ さけ こんぶ とうふ みそ	こめ さんおんとう あぶら ごまあぶら しょうはくどう	さやいんげん しいたけ にんじん だいこん きゅうり なめこ こまつな	
11	金	ごはん	ちゅうかどん キムチスープ マーラーカオ	639	28.8	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび とりにく みそ たまご とうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん こむぎこ ベーキングパウダー さんおんとう	しょうが にんにく しいたけ にんじん たまねぎ はくさい きくらげ こまつな ねぎ キムチ だいこん いら	
14	月	うどん	きのこのにくじるうどん さくらえびとだいたすのやさいあげ きよみオレンジ	684	28.7	ぎゅうにゅう ぶたにく さくらえび だいたす	うどん こむぎこ でんぷん あぶら	にんじん ねぎ こまつな しいたけ しめじ えのきたけ ごぼう たまねぎ きよみオレンジ	
15	火	むぎごはん	ハッシュドビーフ パリパリサラダ	675	21.0	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こめ むぎ さんおんとう こむぎこ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	
16	水	ホタテいりまぜごはん	とりのからあげ いちご はるやさいのみそしる	539	29.0	ぎゅうにゅう ホタテ とりにく わかめ みそ	こめ あぶら でんぷん	にんじん しめじ しいたけ しょうが にんにく いちご だけのこ さやえんどう たまねぎ	
17	木	ちゅうかめん	どんこつラーメン ツナぎょうざ	676	27.4	ぎゅうにゅう ぶたにく バター ツナ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら ごま きょうざのかわ ノンエッグマヨネーズ でんぷん	しょうが にんにく にんじん キャベツ きくらげ はんのうねぎ たまねぎ いら	

★食材の都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。

- 今月は、4日が減塩献立になっています。→
- 3日は“ひなまつり献立”です。
- 17日はセレクト給食です。

多数決の結果めんコースになりました！

今年度の給食も残すところ13回になりました。
6年生にとっては宗岡第四小学校で食べる給食もあと少しですね。思い出に残っている給食はありますか？
給食も思い出の1つにしてもらえとうれしいです。

**今年度の給食も今月で終わりです
一年間をふりかえってみましょう**

きゅうしょくもくひょう
ねんかん 1年間をふり返ってみよう

- 毎日しっかり食べられましたか？
- 当番のとき、給食着をきちんと着ていましたか？
- ほうしにかみの毛をしっかりと入れていましたか？
- かたづけまできれいにきちんとできましたか？

3月の給食費引き落とし 4,400円
日時：3月15日(火) 予備日：3月30日(水)
前日までにご準備よろしくお願い致します。
給食停止等あった場合は、調整した額の引き落としとなります。