



4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 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 とどめるしょくひん(みどり)	
		しゅしょく ごもくすし	のみもの おかず						
14	水	しゅしょく ごもくすし	のみもの お か ず きすのわかくさあげ かまぼことみつばのすましじる	571	25.9	とりにく あぶらあげ きす たまご かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	こめ しょうはくとう さんおんとう しろごま あぶら こむぎこ	にんじん ごぼう ほししいだけ えのき みつば	
15	木	ちゅうかめん	ごもくラーメンのつゆ てづくりジャンボしゅうまい	721	29.5	ぶたにく むきえび とうふ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぶん しゅうまいのかわ	にんにく しょうが にんじん だけのこ きくらげ たまねぎ キャベツ	
16	金	ひじきごはん	とりにくのフレークあげ のりあえ とうみょうのみそじる	620	29.3	あぶらあげ とりにく のり ひじき とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さんおんとう こむぎこ コーンフレーク パンこ	にんじん にんにく キャベツ もやし とうみょう	
19	月	むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき カントリーサラダ かきたまじる	595	26.4	ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ さんおんとう あぶら でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ レモン ねぎ こまつな だいこん	
20	火	むぎごはん	あじのだつたあげ はるキャベツのみそじる きよみオレンジ1/4こ	586	27.1	あじ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん あぶら	しょうが にんじん キャベツ ねぎ こまつな きよみオレンジ	
21	水	むぎごはん	【1年生給食開始】 チキンカレー はるさめのエスニックふうみサラダ	638	21.4	とりにく ハム ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さんおんとう じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ あかピーマン レモン	
22	木	ツイストパン	はるのグラタン ミネストローネ	679	25.8	とりにく チーズ いんげんまめ ウインナー ぎゅうにゅう	パン オリブオイル バター あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも マカロニ	たまねぎ アスパラ キャベツ パセリ トマトピューレ	
23	金	むぎごはん	はるのふりかけ しんじがのそぼろに わかたけじる	600	21.4	ひじき ちりめんじゃこ ぶたひきにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ しろごま あぶら さんおんとう じゃがいも でんぶん	にんじん さやえんどう だけのこ だけのこ ねぎ たまねぎ	
26	月	むぎごはん	マーボーとうふどん くきわかめのスープ りんごかんてんゼリー	585	22.2	ぶたひきにく とうふ あかみそ とりにく かんてん くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さんおんとう しょうはくとう でんぶん	にんにく ねぎ にんじん だけのこ いら えのき りんごジュース	
27	火	たけのこごはん	さわらのおろしソースかけ とうふのすましじる	586	28.4	とりにく あぶらあげ さわら とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さんおんとう あぶら	にんじん ほししいだけ しょうが えのき だいこん こねぎ ねぎ	
28	水	うどん	はるのかおりのうどん ちくわのにしょくてんぶら	568	22.5	あぶらあげ なたと わかめ ちくわ あおりの たまご ぎゅうにゅう	うどん こむぎこ あぶら	ほししいだけ たけのこ さんさいミックス ねぎ にんじん	
29	木	しょうわのひ							
30	金	はるいろチャーハン	はるキャベツのスープに とうにゅうマドレーヌ	646	23.1	さくらえび たまご とりにく ウインナー とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら じゃがいも こむぎこ さんおんとう はちみつ	こまつな にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ホールトマト レモン	

●献立の内容に応じて給食室で箸、スプーン、フォークを準備します。

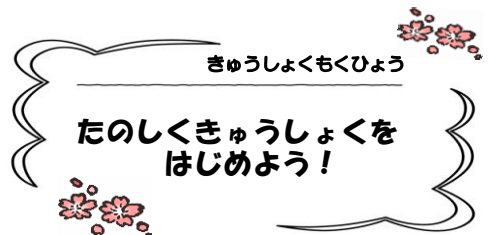
●マスクは毎日持ってきてください。

●食材料の都合により献立が変わることがあります。

進級おめでとございます！

*今月は20日が減塩献立になっています。

志木市のおいしく減塩「減らソルト」プロジェクトのロゴマークです。



新しい学年、新しいお友達との一年間の学校生活が始まりました！

給食室では、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、まずは少しでも食べてみてください。

また給食だけでなく、一日3度の食事もしっかりとり元気に過ごしましょう！



令和3年度 志木市内学校給食実施計画

- 1学期 4月14日(水)～7月15日(木) 63回
- 2学期 9月1日(水)～12月17日(金) 74回
- 3学期 1月13日(木)～3月17日(木) 44回

計180回

※行事日程により変更する場合があります。



給食費のお支払いについて
毎月15日(予備日30日)

1ヶ月 4,400円
1年生は4月のみ3,050円
2～6年生は4,400円

給食費のお支払いは、ゆうちょ銀行口座より自動引き落としです。引き落としの際、児童1人につき10円の手数料がかかります。ご了承ください。前日までに残高の確認をお願いいたします。