

4月の予定献立表

令和5年度

志木市立宗岡中学校

日	曜	献立名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	主に身体をつくる食品		主に熱や力になる食品		主に調子を整える食品	
		主食	のりもの	おかず			赤色	黄色	緑色			
13	木	春野菜カレー 	コーヒ 牛乳 	麦ご飯 ツナサラダ	758	22.9	コーヒ牛乳 豚肉 ツナ	米 小麦粉 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 バター 砂糖	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ アスパラガス キャベツ トマト缶 きゅうり コーン		
14	金	麦ご飯 	牛乳 	チキンのハニーマスタード焼き 小松菜サラダ みそ汁	625	27.1	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 みそ	米 小麦粉 はちみつ 砂糖	米油	小松菜 キャベツ にんじん しめじ ねぎ 大根		
17	月	麦ご飯 	牛乳 	黒酢豚 にら玉スープ 手作りりんごゼリー	833	26.3	牛乳 豚肉 うずらの卵 卵	米 小麦粉 米油 砂糖 ごま油	片栗粉	にんじん 玉ねぎ 筍 しいたけ ピーマン にら ねぎ りんごジュース りんご缶		
18	火	麦ご飯 	牛乳 	手作り鱈フライ 即席漬け 白玉団子汁	702	28.8	牛乳 あじ 油揚げ みそ	米 小麦粉 パン粉 白玉もち	米油	きゅうり 大根 キャベツ 生姜 にんじん 小松菜		
19	水	野菜あんかけ焼きそば 	牛乳 	中華麺 フルーツミックス	772	28.9	牛乳 豚肉 なると うずらの卵	中華麺 砂糖 片栗粉	米油	にんにく 生姜 にんじん 筍 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 もやし みかん缶 パイン缶 黄桃缶		
20	木	ハムと卵のピラフ 	牛乳 	鮭のマヨネーズ焼き コーン入り春雨スープ	667	35.0	牛乳 ハム 卵 鮭 生クリーム チーズ 鶏肉	米 バター 春雨	米油	にんじん セロリ 玉ねぎ コーン チンゲン菜		
21	金	麦ご飯 	牛乳 	鶏肉のみそ照り焼き 大豆とひじきの煮物 大根と油揚げのみそ汁	656	30.0	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 ひじき 竹輪 油揚げ	米 小麦粉 砂糖 米油	砂糖	にんじん さやいんげん 大根 白菜		
24	月	ビスキュイハン 	牛乳 	ジャーマンポテト シェルマカロニのスープ	810	26.0	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉	子どもパン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	バター アーモンド	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草		
25	火	豚キムチ丼 	牛乳 	麦ご飯 トック 手作りピーチゼリー	791	29.8	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 みそ	米 小麦粉 片栗粉 ごま油	米油 トック	キャベツ キムチ にら にんじん 玉ねぎ もやし にんにく 干し椎茸 白菜 ねぎ ネクター 白桃缶		
26	水	スパグッティミートソース 	牛乳 	カラフルサラダ バークドチーズケーキ	706	26.5	牛乳 豚肉 生クリーム クリームチーズ 卵 粉チーズ	スパグティ 米油 砂糖	オリーブ油 バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリー にんじん トマト缶 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン ピーマン レモン		
27	木	麦ご飯 	牛乳 	秋刀魚のかば焼き キャベツの塩昆布和え 新玉ねぎのみそ汁	691	25.3	牛乳 秋刀魚 生揚げ みそ 塩昆布	米 小麦粉 米油 砂糖	片栗粉	生姜 キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜		
28	金	四川豆腐丼 	牛乳 	麦ご飯 中華風チキンサラダ 清美オレンジ(1/4)	675	29.2	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	米 小麦粉 砂糖 ごま油	米油 片栗粉	にんにく 玉ねぎ にんじん 筍 干し椎茸 にら キャベツ きゅうり 大根 清美オレンジ		

ご入学・進級おめでとうございます！

いよいよ新学期がスタートしました。
みなさんが健康で、楽しい学校生活を送るためにも給食は重要です。
今年度も、調理員8名、栄養士1名で、安心、安全、おいしい給食を作っていきます。
宜しくお願いします。



《給食費の口座振替について》※4月分の給食費です。

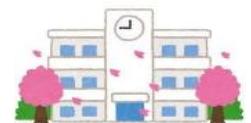
○ゆうちょ銀行……………4月20日(木)

お預かりした給食費は、食材料の購入にあてられます。
未納が多くなると、給食内容に支障をきたしますので、毎月の引き落とし日までに、必ず入金をお願いします。

白衣・帽子についてのお願い

給食当番の人は週末に白衣を持ち帰り、次の人のためにきれいに洗濯、アイロンをしてください。

今年度も、ご家庭の温かいご指導、ご協力をよろしくお願いします。



手をよく洗いましょう！！

※今月の減塩給食おすすめ献立は、28日(金)です。

※都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

