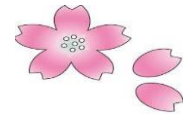


4月の予定献立表



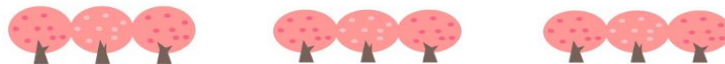
平成30年度

志木市立宗岡中学校

日	曜	献立名			エネルギー	たんぱく質	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	Kcal	g	赤色		黄色		緑色	
12	木	麦飯 	牛乳 	春野菜カレー ツナと海藻のサラダ お祝い紅白ゼリー	811	24.5	牛乳 鶏もも肉 サイコロチーズ	精白米 じゃがいも 油	おおむぎ 小麦粉 バター 白ごま	アスパラガス にんじん たけのこ	トマト缶 たまねぎ しょうが にんにく	
13	金	ごはん 	牛乳 	四川豆腐 中華スープ	768	28.1	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 鶏ひき肉	精白米 三温糖 白ごま	ごま油 でんぷん 油	にんじん たまねぎ ねぎ	にら たけのこ にんにく	
16	月	ごはん 	牛乳 	ささみのお茶の葉フライ こまつなごま和え わかめスープ	780	30.9	牛乳 鶏ささみ 鶏もも肉	わかめ 木綿豆腐	精白米 小麦粉 油	白ごま 乾燥パン粉	お茶の葉 こまつな もやし ねぎ にんじん	きゃべつ
17	火	麦飯 	牛乳 	親子丼 大豆の揚げ煮 白玉だんご汁	760	27.3	牛乳 鶏もも肉 赤みそ	鶏卵 蒸し蒲鉾 白みそ	精白米 片栗粉	上白糖	たまねぎ さつまいも	にんじん こまつな だいこん
18	水	地粉うどん 	牛乳 	関西かけうどん(汁) 枝豆のかき揚げ おかか和え	790	25.6	牛乳 なると	鶏もも肉 枝豆	地粉うどん なたね油	小麦粉	こまつな 干しいたけ たまねぎ	にんじん ねぎ もやし
19	木	ツイストパン 	牛乳 	ジャーマンポテト コーン入りスープ はちみつ	763	23.4	牛乳 鶏こま肉	ベーコン	ツイストパン じゃがいも でんぷん	はちみつ 緑豆春雨 バター	にんじん チンゲン菜 パセリ	たまねぎ コーン
20	金	麦飯 	ジュア 	豚キムチ丼(具) トック	782	28.1	ジュア 赤みそ 鶏卵	豚こま肉 鶏もも肉	精白米 でんぷん 白ごま	おおむぎ 油	きゃべつ にんじん 干しいたけ	キムチ にら 玉ねぎ ねぎ はくさい
23	月	蒸し中華麺 	牛乳 	野菜あんかけ焼きそば たもぎたけスープ 清見オレンジ	748	31.1	牛乳 豚こま肉 鶏もも肉	うずら卵 なると	中華蒸し麺 でんぷん 白ごま	ごま油 油	にんじん 干しいたけ こまつな	たけのこ はくさい コーン 清見オレンジ
24	火	ごはん 	牛乳 	ハムと卵のピラフ 鮭のマヨネーズ焼き・ミニトマト マカロニのスープ	730	32.7	牛乳 シュレットチーズ 鶏卵	生クリーム ハム ノンエッグマヨネーズ	精白米 バター マカロニ	じゃがいも 油	にんじん たまねぎ ミニトマト	セロリー ほうれん草
25	水	ごはん(ふりかけ) 	牛乳 	チキンマスタード焼き こまつなごま和え はくさいのみそ汁	794	27.6	牛乳 木綿豆腐 赤みそ	鶏もも肉 鶏ひき肉 白みそ おかかふりかけ	精白米 ごま油 粒マスタード	はちみつ 白ごま	こまつな はくさい ねぎ	もやし だいこん ほんしめじ
26	木	ごはん 	牛乳 	酢豚 もやしとニラのスープ	720	25.6	牛乳 豚バラ肉	うずらの卵	精白米 でんぷん 片栗粉	三温糖 油	青ピーマン たけのこ にら	にんじん 干しいたけ もやし
27	金	パスタ 	牛乳 	スパゲティーミートソース パリジャンサラダ フルーツミックスゼリー	766	24.3	牛乳 豚ひき肉		スパゲティー 小麦粉 油	オリーブ油 三温糖 バター ミックスゼリー	にんじん セロリー マッシュルーム	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン

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食事は重要です。今年度も、調理員7名、栄養士1名で、安全でおいしい給食を作っていきたいと思ひます。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

◎JAあさか野農協宗岡支店・・・4月20日(金)

◎川口信用金庫・・・・・・・4月20日(金)

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。本年度も、ご家庭の温かいご指導、ご協力をよろしくお願い致します。



※今月の減塩給食おすすめ献立は、16日(月)です。(塩分2.8g)
※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。

