



5月の予定献立表



平成29年度

〇〇〇〇の日は個人面談日課11:55～給食開始になります。

志木市立志木第四小学校

日	曜	献立名		I補料 - Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる食品(あか)	おもにからだのちょうしをととのえる食品(みどり)	おもにねつやちからになる食品(きいろ)
		しゅしょく	のみもの					
1	月	ごはん	ぎゅうにゅう	577	31.5	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ しろみそ	うど れんこん ごぼう にんじん しろたき キャベツ ねぎ	こめ ごまあぶら さんおんとう しろごま
こどもの日 メニュー								
2	火	ちまき	ぎゅうにゅう	564	21.6	ぎゅうにゅう やきぶた とうふ かまぼこ わかめ	ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ	こめ もちごめ ごまあぶら かしわもち
8	月	きなこあげぱん	ぎゅうにゅう	585	20.4	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ベーコン	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ パセリ	パン あぶら さんおんとう じゃがいも バター
9	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	702	26.0	ぎゅうにゅう ぶたももにく チーズ ひじき ちりめんじゃこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン キャベツ	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ ごまあぶら
10	水	たけのこごはん	ぎゅうにゅう	605	26.9	ぎゅうにゅう とりむねにく あぶらあげ かまぼこ わかめ	たけのこ にんじん いんげん えのき ばんのうねぎ メロン	こめさんおんとう あぶら こむぎこ ぱんこ
11	木	スパゲティ	ぎゅうにゅう	592	24.3	ぎゅうにゅう ぶたももにく ウイナー とりももにく チーズ たまご ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ こまつな	スパゲティ オリーブゆ あぶら パンこ でんぷん
12	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	580	26.6	ぎゅうにゅう ぶたひきにく アサじり ゆでキャベツのサラダ	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ ピーマン もやし キャベツ	こめ おしむぎ さんおんとう あぶら ごまあぶら しろごま
15	月	ごはん	ぎゅうにゅう	611	28.5	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたももにく とうふ あぶらあげ あかみそ	ぎゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら さんおんとう じゃがいも
16	火	ごはん	ぎゅうにゅう	607	22.8	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	はくさい キムチ なら にんじん ピーマン はくさい ほししいたけ ねぎ	こめ あぶら ごまあぶら トック でんぷん ゼリー
17	水	こどもパン	ぎゅうにゅう	637	25.3	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ とりももにく チーズ スキムミルク	れんこん ごぼう にんじん ピーマン たまねぎ クリームコーン	パン でんぷん あぶらさんおんとう しろごま こむぎこ バター
18	木	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	631	27.3	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とうふ とりひきにく	にんじん もやし キャベツ ピーマン しょうが はくさい ほししいたけ ばんのうねぎ	ちゅうかめん でんぷん ごまあぶら
19	金	ごはん	ぎゅうにゅう	616	23.9	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく とりももにく たまご	ほししいたけ たけのこ はくさい ピーマン にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ こまつな クリームコーン	こめ あぶら さんおんとう でんぷん ごまあぶら
22	月	ジャンバラヤ	ぎゅうにゅう	608	20.9	ぎゅうにゅう ウイナー ぶたかたにく むきえび とりももにく	たまねぎ コーン ピーマン あかピーマン トマトピューレ ホールトマト きゅうり キャベツ おかひじき にんじん セロリー	こめ あぶら バター しろごま じゃがいも
23	火	ごはん	ぎゅうにゅう	627	26.4	ぎゅうにゅう たちうお あぶらあげ しろみそ	しょうが ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ もやし こまつな	こめさんおんとう でんぷん しろごま ごまあぶら
24	水	うどん	ぎゅうにゅう	624	22.8	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	うどん あぶら さんおんとう じゃがいも でんぷん
25	木	ごはん	ぎゅうにゅう	603	28.5	ぎゅうにゅう かつお とうふ あかみそ しろみそ	しょうが たまねぎ にんにく ばんのうねぎ みしょうかん しめじ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ でんぷん あぶらさんおんとう じゃがいも
ふれあいお弁とうぎゅうしょく(空のお弁当箱を持ってきてください)								
26	金	おにぎり	りんごジュース	698	18.5	ぎゅうにゅう とりももにく あおのり	りんごジュース にんにく しょうが ミニトマト きゅうり	おにぎり でんぷん あぶら
29	月	ゆかりごはん	ぎゅうにゅう	605	26.7	ぎゅうにゅう あじ たまご とうふ あぶらあげ	キャベツ にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さといも
30	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	588	29.2	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ たまご わかめ あぶらあげ あかみそ はちょうみそ	ごぼう たまねぎ しょうが だいこん ばんのうねぎ もやし きゅうり こまつな	こめ こめつぶむぎ でんぷん あぶら ごまあぶら
31	水	すめし	ぎゅうにゅう	608	26.1	ぎゅうにゅう ぶたももにく ひじき あぶらあげ とうふ かまぼこ	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ えのき ねぎ こまつな	こめさんおんとう あぶら でんぷん

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

☆献立の内容に応じて、給食室で箸、スプーンまたはフォークを準備します。

☆今月の給食費お引き落としは5月8日(月)です。再引き落としは5月25日(木)になります。残高のご確認をお願いいたします。

26日(金)は「ふれあいお弁当給食」です

26日(金)は、ふれあいお弁当給食です。この日は、給食をお弁当箱に詰めて、ふれあいグループごとに校庭の好きなお場所で食べます。ご家庭で用意していただきたい物があります。よろしくお願いいたします。

26日(金)の持ち物

- ①空のお弁当箱(10×17cm位)
- ②おはし
- ③水筒
- ④お手ふき
- ⑤ナフキン
- ⑥敷物
- ⑥手さげぶくろ

