



よ て い こ ん だ て ひ よ う

4月の予定献立表



平成27年度

志木市立志木第四小学校

日	曜	こんだてめい		I補給 - Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん	おもにねつやちからになる しょくひん	
		しゆしょく	のみもの						
13	月	ごはん	ぎゅうにゅう	623	21.9	ハッシュド・ポーク 春キャベツと卵のソテー	ぎゅうにゅう チーズ 豚もも肉 たまご	にんじん パセリ ほうれん草 たまねぎ マッシュルーム キャベツ	せいはいくまい じゃがいも こめぬかあぶら バター
14	火	そばめし	ぎゅうにゅう	648	22.6	コーンいりたまごスープ ガーリックポテト	ぎゅうにゅう 豚もも肉 とりこま肉 たまご	にんじん ばんのうねぎ ちんげんさい キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく	ちゅうかめん せいはいくまい はるさめ でんぷん こめぬかあぶら じゃがいも
15	水	ごはん	ぎゅうにゅう	581	24.4	春のふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 清見オレンジ	ぎゅうにゅう 豚もも肉 ひじき しらすぼし	にんじん ゆかり さやえんどう たまねぎ こんにゃく 清見オレンジ	せいはいくまい じゃがいも さんおんとう 白ごま こめぬかあぶら
16	木	ごはん	ぎゅうにゅう	607	22.8	マーボー豆腐 手づくり春巻き	ぎゅうにゅう 豚ひき肉 もめん豆腐 みそ とりもも肉	にんじん にら にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ	せいはいくまい さんおんとう でんぷん こめぬかあぶら ごまあぶら はるまきの皮 こむぎこ 春さめ
17	金	ごはん	ぎゅうにゅう	601	27.4	ちくわとごぼうのごまだれ丼 なめこととうふのみそ汁 キャベツとわかめのおひたし	ぎゅうにゅう ちくわ もめん豆腐 赤みそ わかめ	しょうが ごぼう なめこ ねぎ キャベツ レモン	せいはいくまい でんぷん さんおんとう 白ごま こめぬかあぶら
20	月	ごはん	ぎゅうにゅう	657	27.0	キャベツたっぷりメンチカツ アスパラのソテー 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう 豚ひき肉 とりひき肉 たまご 赤みそ 白みそ	アスパラガス だいこん こまつな たまねぎ キャベツ だいこん	せいはいくまい パン粉 こむぎこ なまパン粉 こめぬかあぶら
21	火	1年生 きゅうしょくかいし		627	20.8	マカロニグラタン カントリーサラダ	ぎゅうにゅう むきえび とりももこま肉 なまクリーム パルメザンチーズ	パセリ たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ だいこん レモン	こどもパン マカロニ こむぎこ パン粉 さんおんとう バター こめぬかあぶら
		こどもパン	ぎゅうにゅう						
22	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	665	22.3	大豆いりカレー てつぶんたっぷりサラダ	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ だいず 豚ももこま肉	にんじん にんにく しょうが たまねぎ トマト とうもろこし えだまめ	せいはいくまい おおむぎ じゃがいも こむぎこ ごまあぶら オリーブオイル
23	木	スパゲッティ	ぎゅうにゅう	673	24.9	ひき肉とキャベツのスパゲッティ 卵とレタスのスープ くるみりサターアングギー	ぎゅうにゅう 豚もも肉ひき ベーコン たまご パルメザンチーズ	にんじん とうがらし ほうれん草 にんにく キャベツ たまねぎ レタス	スパゲッティ こむぎこ グラニュー糖 くるみ こめぬかあぶら
24	木	ごはん	ぎゅうにゅう	625	29.0	いとよりの若草揚げ 春キャベツと岩のりの即席づけ 豆苗のみそ汁	ぎゅうにゅう 白みそ いとよりだい たまご のり 絹ごし豆腐 赤みそ	にんじん とうみょう キャベツ	せいはいくまい こむぎこ こめぬかあぶら
27	月	しょくパン	ぎゅうにゅう	599	20.1	ガーリックトースト コーンスープ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう たまご とりこま肉 ベーコン	パセリ たまねぎ にんじん チンゲン菜 コーン にんにく	しょくパン 春さめ でんぷん でんぷん じゃがいも バター
28	火	じこなうどん	ぎゅうにゅう	718	30.0	とろろこんぶうどん がんせきあげ ミニトマト (2こ)	ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき なると だいず たまご わかめ こんぶ ちりめんじゃこ	ねぎ ミニトマト	じこなうどん さつまいも さんおんとう こむぎこ でんぷん こめぬかあぶら ごまあぶら
29	水	しょうわのひ							
30	木	ごはん	ぎゅうにゅう	616	33.0	さわらのきみ酢焼き いなか風みそ汁 ブロッコリーのおかか和え	ぎゅうにゅう さわら たまご 白みそ あぶらあげ もめん豆腐 みそ	にんじん ブロッコリー パセリ ほんしめじ ごぼう ねぎ こんにゃく	せいはいくまい さんおんとう さといも 白ごま

☆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。

☆毎日、おはしを持ってきてください。使ったおはしはおうちできれいに洗ってください。



進級・入学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。今年度もみなさんの健康と健やかな成長を願
い、いろいろな食材をとり入れた、バランスのよい献立を考えて(株)メフォスの調
理員さん6名と安心・安全な給食を心をこめて作りたいたいと思います。みなさんも苦手
なものが食べれるよう挑戦してくださいね。