



# 4月の予定献立表



平成28年度

志木市立志木第四小学校

| 日  | 曜 | こんだてめい     |            | I初値 - Kcal | たんぱく質 g | おもにからだをつくる<br>しよくひん(あか)                          | おもにからだのちょうしを<br>ととのえるしよくひん(みどり)                        | おもにねつやちからになる<br>しよくひん(きいろ)                       |  |
|----|---|------------|------------|------------|---------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--|
|    |   | しよく        | のみもの       |            |         |                                                  |                                                        |                                                  |  |
| 13 | 水 | むぎごはん<br>  | ぎゅうにゅう<br> | 647        | 22.3    | ぎゅうにゅう<br>ぶたもにく たまご<br>チーズ                       | にんじん たまねぎ<br>こまつな キャベツ<br>トマトピューレ                      | こめ あぶら パター<br>こむぎこ じゃがいも                         |  |
| 14 | 木 | ごはん<br>    | ぎゅうにゅう<br> | 599        | 27.1    | ぎゅうにゅう ちくわ<br>とうふ わかめ<br>あかみそ                    | しょうが ごぼう<br>なめこ ねぎ キャベツ                                | こめ あぶら<br>さんおんとう しろごま<br>でんぷん                    |  |
| 15 | 金 | しよくパン<br>  | ぎゅうにゅう<br> | 618        | 21.1    | ぎゅうにゅう<br>とりにく たまご<br>ベーコン                       | にんにく にんじん パセリ<br>たまねぎ ホールコーン<br>チンゲンサイ                 | パン パター<br>はるさめ でんぷん<br>じゃがいも                     |  |
| 18 | 月 | ごはん<br>    | ぎゅうにゅう<br> | 601        | 27.6    | ぎゅうにゅう たまご<br>いとより ひじき<br>しらす とうふ あぶらあげ          | こんにゃく にんじん<br>ごぼう だいこん<br>ばんのうねぎ                       | こめ あぶら<br>こむぎこ しろごま<br>さといも                      |  |
| 19 | 火 | うどん<br>    | ぎゅうにゅう<br> | 561        | 21.9    | ぎゅうにゅう なると<br>あぶらあげ わかめ<br>むきえび たまご              | ほししいたけ たけのこ<br>わらび ぜんまい ねぎ<br>みつば たまねぎ かわちばんかん         | うどん あぶら<br>こむぎこ コーンスターチ                          |  |
| 20 | 水 | わかめごはん<br> | ぎゅうにゅう<br> | 664        | 28.8    | ぎゅうにゅう ぶたひきにく<br>とりひきにく たまご とうふ<br>あかみそ しろみそ わかめ | たまねぎ キャベツ<br>ミニトマト とうみょう                               | こめ あぶら<br>こむぎこ パンこ                               |  |
| 21 | 木 | こどもパン<br>  | ぎゅうにゅう<br> | 687        | 26.1    | ぎゅうにゅう むきえび<br>とりももにく なまクリーム<br>チーズ ぶたももにく       | たまねぎ アスパラガス<br>にんじん キャベツ                               | パン あぶら パター<br>こむぎこ ペンネ<br>パンこ                    |  |
| 22 | 金 | むぎごはん<br>  | ぎゅうにゅう<br> | 647        | 20.7    | ぎゅうにゅう<br>とりももにく チーズ<br>わかめ                      | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ アスパラ ホールトマト<br>キャベツ きゅうり ホールコーン | こめ おしむぎ あぶら<br>ごまあぶら こむぎこ<br>じゃがいも               |  |
| 25 | 月 | すめし<br>    | ぎゅうにゅう<br> | 626        | 26.4    | ぎゅうにゅう たまご<br>ぶたももひきにく あおりの<br>あぶらあげ ちくわ とうふ     | にんじん さやえんどう<br>えのき ねぎ こまつな                             | こめ あぶら<br>しろごま さんおんとう<br>こむぎこ                    |  |
| 26 | 火 | ごはん<br>    | ぎゅうにゅう<br> | 616        | 28.3    | ぎゅうにゅう さわら<br>しろみそ やきのり<br>とりひきにく                | キャベツ にんじん<br>たまねぎ こんにゃく<br>さやえんどう                      | こめ あぶら<br>さんおんとう じゃがいも                           |  |
| 27 | 水 | スパゲティ<br>  | ぎゅうにゅう<br> | 650        | 21.4    | ぎゅうにゅう<br>ぶたひきにく チーズ<br>たまご                      | にんにく にんじん たまねぎ<br>キャベツ こまつな きゅうり<br>だいこん レモン           | スパゲティ あぶら<br>さんおんとう グラニューとう<br>こむぎこ くるみ          |  |
| 28 | 木 | むぎごはん<br>  | ぎゅうにゅう<br> | 634        | 23.9    | ぎゅうにゅう<br>ぶたひきにく とうふ<br>とりももにく あかみそ              | にんにく たけのこ たまねぎ<br>にんじん もやし ばんのうねぎ<br>にら ほししいたけ ねぎ      | こめ おしむぎ あぶら<br>ごまあぶら はるさめ こむぎこ<br>はるまきのかわ さんおんとう |  |
| 29 | 金 | しょうわのひ     |            |            |         |                                                  |                                                        |                                                  |  |

☆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。

ご入学・ご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。新しい学年、新しい教室で1年間の学校生活が始まります。何をすることも健康でなければ楽しい学校生活は送れません。学校給食はみなさんの健康とすこやかな成長を考えて、バランスのよい献立をたてています。毎日元気に登校できるよう、なるべく苦手なものでも、少しずつ食べてみてください。みなさんの苦手な食べものがひとつでもなくなるよう、給食室一同、心をこめておいしい給食をつくっていきます。よろしくお祈りします。

平成28年度 志木市学校給実施計画

- 1学期 4月13日(水)～7月19日(火)
- 2学期 8月31日(水)～12月20日(火)
- 3学期 1月12日(木)～3月17日(金)

※年間186回実施の計画ですが、学校行事等により減り一人あたり184回の予定です。

給食費について

給食費は1ヶ月4100円です。月によって給食日数は異なりますが、1年間のスパンで考えて算出しています。ご了承ください。給食費はすべて食材料費として使用されます。(1年生のみ4月は2600円になります。)