



3月の予定献立表



平成30年度

志木市立志木第四小学校

日	曜	こんだてめい			I献立 Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)	おもにねつやちからになる しょくひん(きいろ)
		しゅしょく	のみもの	おかず					
1	金	すめし	ぎゅうにゅう	【3/3ひなまつりによせて】 なのはなちらしずし ちくわのてんぷら1ぼん とうふとみつばのすましじる さんしょくゼリー	695	25.2	ぎゅうにゅう とりももにく あぶらあげ たまご やきのり ちくわ とうふ	にんじん ごぼう ほししいたけ えのき ねぎ みつば	こめ さんおんとう しろごま あぶら こむぎ ゼリー
おもいっきりタイム日課				【お別れ交流給食】		給食12:15~			
4	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー かんてんいりフルーツポンチ	691	21.1	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かんてん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ホールトマト ブロッコリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも じゃょうはくとう ナタデココ
5	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	さわらのさいきょうやきふう うのはなに ぐだくさんじる	565	27.7	ぎゅうにゅう さわら しろみそ おから なまあげ	にんじん さやえんどう ねぎ こんにゃく ごぼう だいこん ばんのうねぎ	こめ むぎ さんおんとう さといも
6	火	スパゲティ	ぎゅうにゅう	ミートソース とりのからあげ2こ せんざりやさいのスープ	657	32	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりももにく とりてばにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム キャベツ	スパゲティ オリーブ油 あぶら こむぎ さんおんとう でんぷん
7	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	マーボーはくさいどん とりとたまごのとりースープ	589	22.9	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あかみそ とりささみ たまご わかめ	しょうが にんにく にんじん ねぎ には はくさい チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら さんおんとう ごまあぶら でんぷん
8	金	ココアあげパン	ぎゅうにゅう	ワンタンスープ ジャーマンポテト	639	19.5	ぎゅうにゅう とりむねにく ベーコン	にんじん もやし はくさい ねぎ たまねぎ パセリ	パン あぶら じゃょうはくとう グラニューとう ワンタンのかわ ごまあぶら じゃがいも パター
11	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	レパアのかりんあげ はるのごまあえ とんじる	596	28.1	ぎゅうにゅう ぶたレパア ぶたももにく とうふ あかみそ しろみそ	しょうが にんにく なのはな もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん ばんのうねぎ	こめ むぎ でんぷん あぶら さんおんとう しろごま じゃがいも
12	火	さくらえび まぜごはん	ぎゅうにゅう	あかうおのしおやき ブロッコリーのかおりあえ さわにわん	544	28.6	ぎゅうにゅう とりむねにく さくらえび あぶらあげ あかうお ぶたにく	さやいんげん ほししいたけ にんじん ブロッコリー だけのこ だいこん ごぼう ばんのうねぎ	こめ さんおんとう あぶら ごまあぶら でんぷん
13	水	ちゅうかめん	ジョア	にくやさいラーメンのつゆ じゃがまるくん2こ	639	21.6	ジョア ぶたにく チーズ たまご	しょうが にんじん もやし キャベツ には にんにく ねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら じゃがいも でんぷん
14	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぶたキムチどん サムゲタンふう てづくりつぶつぶみかんゼリー	615	22.3	ぎゅうにゅう ぶたにく とりてばにく かんてん	はくさい たまねぎ キムチ には にんじん にんにく しょうが ねぎ みかん缶 みかんジュース	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん じゃょうはくとう
15	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	てづくりわふうコロッケ いちご2こ なめこのおろしみそじる	640	21.7	ぎゅうにゅう ぶたももひきにく ひじき たまご あぶらあげ あかみそ しろみそ	こんにゃく にんじん ねぎ いちご だいこん こまつな なめこ	こめ むぎ さんおんとう こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも
18	月	くろまいり ごはん	ぎゅうにゅう	さけのてりやき はるのきんぴら なのはないりかきたまじる	569	31.7	ぎゅうにゅう さけ とうふ たまご	うど れんこん ごぼう にんじん しらたき ねぎ なのはな	こめ くろまい ごまあぶら さんおんとう しろごま でんぷん
19	火	うどん	ぎゅうにゅう	めかふうどんのつゆ ぶたにくのピリからサラダ いよかん1/4こ	559	24.4	ぎゅうにゅう とりてばにく あぶらあげ めかぶ わかめ ぶたももにく	ねぎ にんじん こまつな キャベツ コーン いよかん	うどん はるさめ さんおんとう ごまあぶら
20	水	こどもパン	ぎゅうにゅう	てづくりやきカレーパン やさいたっぷりポトフ セレクトデザート	①694 ②669 ③611	23.5 23.6 22.1	ぎゅうにゅう ぶたももひきにく とりももにく ウィンナー	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー	パン あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも ケーキ ゼリー

☆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。
☆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。

☆ は志木市の「おいしく減塩！減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。毎月塩分が一番低い献立の日にこのマークでお知らせしています。

6年生のみなさん ご卒業おめでとうございます

今年度の給食も残すところ14回となりました。6年生にとっては、志木四小で食べる給食もあと少しですね。思い出に残っている給食はありますか？6(水)は6年生の「バイキング給食」があります。お楽しみに。



今月の給食費の引き落としは

3月8日(金)です。

再引き落としは3月15日(金)です。

残高のご確認をお願いいたします。

3学期給食最終日の3月20日(水)にセレクト給食を実施します。児童のみなさんには3種類のデザートの中から好きなものを選んでもらいました。①チョコレートケーキ②米粉と豆乳のケーキ ③ももと青りんごのゼリーです。エネルギーとたんぱく質は上記になります。