4月の予定献立表

平成29年度　　志木市立宗岡中学校

日	曜	献立名 主食	のみもの	おかず	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	主に身体をつくる食品 赤色	主に熱や力になる食品 黄色	主に調子を整える食品 緑色
13	木	春野菜カレー	牛乳	ツナと海藻のサラダ お祝い紅白ゼリー	837	26.3	牛乳　鶏モモ肉 じゃがいも　まぐろフレーク チーズ　わかめ	精白米　油 バター　小麦粉 おおむぎ	にんじん　アスパラガス　きゃべつ トマトホール　たけのこ しょうが　にんにく
14	金	ごはん	牛乳	四川豆腐 野菜の中華スープ	779	27.9	牛乳　豚ひき肉 鶏ムネ肉 木綿豆腐	精白米　油 三温糖　ごま油	たまねぎ　たけのこ　干ししいたけ はくさい　チンゲン菜 にんじん　もやし
17	月	ごはん	牛乳	ささみのお茶の葉フライ 小松菜のごま和え 豆腐とわかめのスープ	788	32	牛乳　鶏卵 鶏ささみ　わかめ 鶏もも小間　木綿豆腐	精白米　油　小麦粉 乾燥パン粉　生パン粉 白ごま　ごま油	お茶の葉　こまつな きゃべつ　ねぎ
18	火	親子丼	牛乳	白玉だんご汁 清見オレンジ	801	28.8	牛乳　鶏卵 鶏モモ小間　蒸しかまぼこ 赤みそ　白みそ	精白米　白玉もち 上白糖	たまねぎ　きぬさや　こまつな 清見オレンジ だいこん　にんじん
19	水	きつねうどん	牛乳	豆腐のナゲット おかか和え	816	35	牛乳　鶏ひき肉 鶏モモ肉　ソフト豆腐 三温糖　油揚げ	地粉うどん　油 ごま油　三温糖	たまねぎ　にんじん　こまつな ねぎ　切干大根　もやし ひじき
20	木	はちみつレモントースト	牛乳	ジャーマンポテト コーン入り卵スープ	782	22.0	牛乳　ベーコン 鶏卵　鶏こま肉	食パン　バター はちみつ　グラニュー糖 緑豆はるさめ　じゃがいも	たまねぎ　にんじん　チンゲン菜 コーン　レモン果汁
21	金	豚キムチ丼	牛乳	トック（汁） ヨーグルト	789	28.0	牛乳　豚こま肉 鶏モモ肉　鶏卵 ヨーグルト	精白米　油 ごま油　トック おおむぎ	きゃべつ　にら　もやし たまねぎ　はくさい　ねぎ にんにく　白菜キムチ　干ししいたけ
24	月	野菜あんかけ焼きそば	牛乳	ワンタンスープ	792	27.9	牛乳　豚こま肉 鶏モモ肉　うずら卵 なると	蒸し中華麺　ごま油 ワンタン	にんじん　たけのこ　たまねぎ きゃべつ　もやし　ねぎ ほうれんそう　干ししいたけ
25	火	ハムと卵のピラフ	牛乳	鮭のマヨネーズ焼き マカロニのスープ	811	31.3	牛乳　ウインナー　鮭 ボンレスハム　鶏卵 生クリーム　シュレットチーズ	精白米　油 ノンエッグマヨネーズ バター　じゃがいも	にんじん　セロリー　たまねぎ こまつな　パセリ　じゃがいも ほうれんそう　きゃべつ
26	水	ごはん	牛乳	鶏肉のみそ照り焼き 大豆とひじきの煮物 しめじと野菜のみそ汁	788	34.9	牛乳　鶏もも肉　さつまあげ 豚ひき肉　じゃがいも　油揚げ 赤みそ　白みそ　ひじき	精白米　油 三温糖　糸こんにゃく じゃがいも	にんじん　いんげん だいこん　ねぎ しめじ
27	木	ごはん	牛乳	ミートボール酢豚 にら玉スープ	814	31.0	牛乳　ミートボール 鶏卵　うずら卵	精白米　油 三温糖	にんじん　たまねぎ　ねぎ 青ピーマン　たけのこ　にら 干ししいたけ
28	金	スパゲティーミートソース	牛乳	ブロッコリーのスープ フルーツミックスゼリー	798	27.3	牛乳　豚モモひき肉 ウインナー　生クリーム	スパゲティー　じゃがいも 油　バター 薄力粉	たまねぎ　セロリー　にんじん マッシュルーム　しょうが ブロッコリー

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います。
よろしくお願いします。

給食費の口座振替について

◎ＪＡあさか野農協宗岡支店・・・4月21日（金）
◎川口信用金庫・・・・・・・・・・ 4月21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、必ずご入金をお願いします。

＊白衣・帽子について＊

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・アイロンがけをしてくた
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。