

4月の予定献立表

令和4年度

志木市立宗岡中学校

日	曜	献立名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	主に身体をつくる食品			主に熱や力になる食品			主に調子を整える食品		
		主食	のりもの	おかず			赤色			黄色			緑色		
13	水	春野菜カレー 	牛乳 	麦ご飯 ツナとわかめのサラダ	721	22.6	牛乳 豚肉 ツナ わかめ	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 ごま 米油 バター	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ アスパラガス キャベツ 筍						
14	木	麦ご飯 	牛乳 	チキンのハニーマスタード焼き 小松菜サラダ 豆腐としめじのみそ汁	632	27.7	牛乳 鶏肉 竹輪 わかめ 豆腐 みそ	米 小麦粉 はちみつ 米油 砂糖	小松菜 枝豆 キャベツ にんじん レモン しめじ ねぎ 大根						
15	金	麦ご飯 	牛乳 	さばのごまつけ焼き 即席漬け せんべい汁（青森県）	675	32.2	牛乳 鯖 鶏肉 油揚げ みそ	米 小麦粉 ごま 米油 せんべい 砂糖	ぎゅうり 大根 キャベツ しょうが ごぼう にんじん ねぎ						
18	月	麦ご飯 	牛乳 	黒酢豚 にら玉スープ 清美オレンジ（1/4）	796	26.3	牛乳 豚肉 うすらの卵 卵	米 小麦粉 片栗粉 米油 砂糖	にんじん 玉ねぎ 筍 干し椎茸 ピーマン にら ねぎ 清美オレンジ						
19	火	ハムと卵のピラフ 	ショア 	さけのマヨネーズ焼き 筍と春雨のスープ	616	32.4	ハム 卵 牛乳 鮭 生クリーム チーズ 豆腐 わかめ	米 バター 米油 春雨 ごま油	にんじん セロリ 玉ねぎ 小松菜 筍 ねぎ						
20	水	野菜あんかけ焼きそば 	牛乳 	蒸し中華麺 フルーツババロア	791	29.7	牛乳 豚肉 なると うすらの卵	中華麺 米油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん 筍 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 もやし みかん パイナップル 黄桃						
21	木	麦ご飯 	牛乳 	鶏肉のみそ照り焼き 大豆とひじきの煮物 大根と油揚げのみそ汁	656	29.5	牛乳 鶏肉 みそ 大豆 豚肉 ひじき 竹輪 油揚げ みそ	米 小麦粉 米油 砂糖	にんじん さやいんげん 大根 白菜						
22	金	ビスキュイハン 	牛乳 	ジャーマンポテト シエルマカロニのスープ	834	26.2	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉	黒パン バター 砂糖 薄力粉 アーモンド じゃが芋 マカロニ	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草						
25	月	豚キムチ丼 	牛乳 	麦ご飯 トック 甘夏みかん（1/6）	769	30.2	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 卵	米 小麦粉 片栗粉 トック ごま油 米油	キャベツ キムチ にら にんじん 玉ねぎ もやし にんにく 干し椎茸 白菜 ねぎ 甘夏						
26	火	麦ご飯 	牛乳 	さんまの四川風 キャベツの塩昆布和え 玉ねぎのみそ汁	684	24.9	牛乳 秋刀魚 汐昆布 生揚げ みそ	米 小麦粉 片栗粉 米油 砂糖	生姜 キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜						
27	水	関西うどん 	牛乳 	ゆでうどん かき揚げ ヨーグルト	624	22.0	牛乳 鶏肉 油揚げ なると ヨーグルト	うどん 米油 薄力粉	干し椎茸 ねぎ 小松菜 玉ねぎ にんじん コーン ごぼう						
28	木	四川豆腐丼 	牛乳 	麦ご飯 ビーフンソテー 手作りりんごゼリー	725	27.7	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 小麦粉 米油 砂糖 片栗粉 ビーフン	にんにく 玉ねぎ にんじん 筍 干し椎茸 にら ねぎ キャベツ ピーマン りんごジュース						

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給食は重要です。
今年度も、調理員7名、栄養士1名で、安心、安全、おいしい給食を作っていきたいと思ひます。
宜しくお願いします。



《給食費の口座振替について》※4月分の給食費です。

○川口信用金庫……………4月20日(水)

お預かりした給食費は、食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、必ず入金お願いします。

白衣・帽子についてのお願い

給食当番の人は週末に白衣を持ち帰り、次の人のためにきれいに洗濯、アイロンをしてください。

今年度も、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。



手をよく洗いましょう！！

※今月の減塩給食おすすめ献立は、28日（木）です。

※都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

