

令和六年度


# 四月 予定献立表

志木市立宗岡中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質		
10 水	ガーリックライス ハッシュドポーク		グリーンサラダ	豚モモこま肉	牛乳	水稲穀粒(精白米), 薄力粉, 三温糖 オリーブ油, 油, 有塩バター, 米ぬか油	にんじん 玉葱, にんにく, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり	813 kcal 28.4 g 29.0 g	
11 木	あさりと春キャベツのペペロンチーノ 仙台フレンチトースト		清見オレンジ 1/4切*14	無塩せきショルダーベーコン, あさり(缶詰, 水煮), たまご	牛乳	スパゲティ ハーフ, 油, 上白糖	ほうれんそう にんにく, ぶなしめじ, キャベツ, きよみ	811 kcal 34.7 g 35.2 g	
12 金	わかめごはん		新玉じゃがの煮物 ささみとアスパラの胡麻和え	豚こま肉, 鶏ささ身	牛乳, 炊き込みゆめ, こんぶ	精白米, じゃがいも, 白滝, 三温糖, 上白糖	油, ごま(いり) にんじん, さやえんどう, アスパラガス	玉葱, もやし	813 kcal 38.1 g 28.2 g
15 月	白ご飯 しそひじきふりかけ		筈とふきとがんもの炊き合わせ かきたま汁	(削り節), がんもどき, 鶏若鶏肉胸(皮なし), 絹ごし豆腐, たまご	牛乳, ほしひじき(鉄釜, 乾)	精白米, 米ぬか, 三温糖, 三温糖, かたくり粉	白ごま(乾) 炊き込みゆめ(三島食品), とうがらし, にんじん, ほうれんそう	たけのこ, ふき, ねぎ	681 kcal 32.3 g 21.8 g
16 火	ハムチーズトースト		春野菜香味ダレサラダ ABCスープ	無塩せきポークハム, 無塩せきショルダーベーコン	牛乳, ながこんぶ	食パン, じゃがいも, 三温糖, マカロニ	ごま油, 油 にんじん, アスパラガス, トマト缶詰(ホール)	玉葱, コーン缶(国産) ホル, もやし, にんにく(りん茎)	986 kcal 41.1 g 28.6 g
17 水	レタスチャーハン		旬野菜と肉団子のスープ 紅トウファ	無塩せきショルダーベーコン, むきえび, 鶏卵, 鶏ひき肉, 豆乳	牛乳, 寒天(粉), クリーム(乳脂肪)	精白米, おおむぎ(押麦), でんぶん, パン粉(乾燥), 上白糖	油, ごま油 にんじん, こまつな	にんにく, ねぎ, レタス, 玉葱, しょうが, 干し椎茸, 筈缶フレッシュ, キャベツ, もも缶, いちご	985 kcal 42.9 g 40.2 g
18 木	発芽玄米入りご飯		あじの南蛮漬け ゴロゴロじゃがいも照り焼き 若竹汁*111	まあじ, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), 木綿豆腐	牛乳, カットわかめ, りしりこんぶ	精白米, 発芽玄米, 薄力粉, でんぶん, 三温糖, じゃがいも, かたくり粉, 三温糖	米ぬか油 にんじん, 葉ねぎ, ほうれんそう	玉葱, たけのこ(水煮)	868 kcal 41.5 g 30.1 g
19 金	カレーライス		ライスモルトサラダ フルーツポンチ	豚こま肉, 豚骨	牛乳	精白米, おおむぎ(押麦), じゃがいも, 薄力粉, 上白糖	米ぬか油, 油 にんじん	しょうが, セロリ, にんにく, 玉葱, きゅうり, キャベツ, みかん缶, パインアップル(缶詰), 黄桃缶(国産)	847 kcal 24.0 g 26.5 g
22 月	ハムと卵のピラフ		かぶと鶏の塩こうじ焼き にらと春雨のスープ	ボンレスハム, 鶏卵, 鶏若鶏肉モモ(皮付き)	牛乳, りしりこんぶ	精白米, 普通はるさめ(乾)	バター, 米ぬか油, ごま油 にんじん, こまつな, にら	セロリ, 玉葱, にんにく, かぶ, はくさい	800 kcal 38.0 g 33.6 g
23 火	麦ご飯		ヘルシーハンバーグ カラフル和え 春きゃべつのみそ汁	豚ひき肉, 大豆(国産, ゆで), たまご, 豆乳, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	牛乳, りしりこんぶ	精白米, おおむぎ(押麦), 星麩, パン粉(乾燥)	米ぬか油 にんじん, ほうれんそう, かぶ(葉)	玉葱, ホル缶, もやし, かぶ, キャベツ	735 kcal 34.0 g 24.2 g
24 水	きなこ揚げパン		焼き肉サラダ 中 春キャベツのスープ 煮	きな粉(大豆), 豚もも千切り, 鶏モモ角切り皮なし, ウィナー	牛乳, りしりこんぶ	コッペパン, 上白糖, 糸こんにゃく, じゃがいも	米ぬか油, 油, ごま油 さやいんげん, にんじん, トマト缶詰(ホール)	もやし, きゅうり, にんにく, 玉葱, エリンギ, キャベツ	731 kcal 31.4 g 30.8 g
25 木	みそラーメン		チーズサーモン春巻き	赤みそ, 八丁みそ, 豚もも千切り, 豚骨, トラウトサーモンの切り身	牛乳, 棒チーズ(プロセス)	蒸し中華めん, じゃがいも, 春巻きの皮, 薄力粉	ごま油, 米ぬか油 にんじん	にんにく, しょうが, もやし, ねぎ, キャベツ	833 kcal 35.6 g 27.4 g
26 金	たけのこご飯		鯖の西京みそ焼き 旬の即席漬け 新じゃがと豆苗のみそ汁	鶏こま肉, 油揚げ, さわら, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	牛乳	精白米, 三温糖, 米ぬか, じゃがいも	米ぬか油 とうがらし(乾), にんじん, かぶ(葉), トウモロコシ	たけのこ, きゅうり, かぶ, キャベツ, 玉葱	828 kcal 45.3 g 32.1 g
30 火	春の香りうどん		えびとみつばのかき揚げ 果物	油揚げ, なた, むきえび, 焼きちくわ, たまご	牛乳, カットわかめ	うどん, 薄力粉, コーンスターチ	米ぬか油 万能ねぎ, 糸みつば	干し椎茸, 筈缶, 山菜ミックス, 玉葱, はっさく	863 kcal 38.9 g 32.9 g

**入学  
進級  
おめでとう  
ございます**

新年度, スタートしました!  
今年も, 皆さんが健康で  
楽しい学校生活を送れる様,  
安心・安全・おいしい給食作り  
に心がけていきます。どうぞよろしくお願い致します。



(株)東洋食品  
調理員 8名と  
栄養士 1名で担当します。

**白衣・中帽子について**

給食当番の人は週末に  
白衣を持ち帰り, 次の人の  
ためにきれいに洗って,  
アイロンをして下さい。  
よろしくお願い致します。

# 給食だより

令和六年度  
志木市立泉岡中学校  
4月号

入学式。満開の桜が皆の入学を祝っている様でした。ね。  
一週間が過ぎ、あたたかい中でも一歩一歩前に進む子供達を  
見ていると、とても元気をもらって励まされています。給食はもう始まっていますが、  
今年度の取り組みについて、お知らせ致します。



## 安全、安心 おいしい給食をみなさんに!

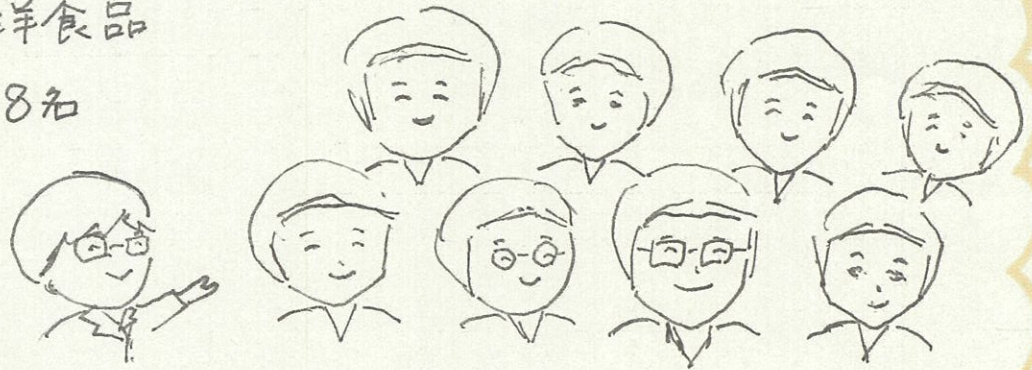
調理委託会社：株式会社 東洋食品

調理員 8名

学校栄養士：黒沢 泉

届けられるように給食室一同努めてまいります。

今年度も、どうぞよろしくお原儀致します!!



## 宗中の給食の 特色

### 栄養のバランス

- ・文部科学省で定められた栄養摂取基準に沿い、  
宗中の生徒の喫食状況をふまえながら南大立表を  
作成します。

### 食文化

現在の食生活で見落とされがちな魚や大豆製品、  
小魚や乾物類を積極的に取り入れるようにしています。  
また、日本に昔から伝わる和食を多く伝えるようにしています。

### 食品の安全性

化学調味料やインスタントは使用していません。

出汁は、煮干しや厚削り節、鶏がらなどでじっくりととります。

野菜や果物は安全性を確認した  
国産のものを使用するようにしています。

### その他

素材の味も大切に  
している様に、  
薄味を心がけています。

## 令和6年度 志木市立学校給食実施計画

1学期	4/10(水) ~ 7/18(木)
2学期	8/30(金) ~ 12/20(金)
3学期	1/14(火) ~ 3/21(金) (3年生は3/5(水)まで)