



4月の予定献立表



令和4年度

志木市立志木第二中学校

| 日 | 曜 | 献立名 | | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 主に体をつくる食品 牛乳・肉・魚・豆類・海藻など | 主に力や熱になる食品 米・パン・麺・砂糖・油など | 主に体の調子を整える食品 野菜・果物・きのこなど |
|----|---|----------------|----|------------------------------------|---------------|------------|--|---|--|
| | | 主食 | 飲物 | おかず | | | | | |
| 13 | 水 | ハッシュドポーク | | グリーンサラダ | 736 | 24.9 | 牛乳 豚肉 鶏がら | 米 オリーブ油 米ぬか油 有塩バター 薄力粉 三温糖 | にんにく パセリ 玉葱 にんじん エリンギ トマト缶詰 キャベツ きゅうり |
| 14 | 木 | 春キャベツとベーコンのパスタ | | 春野菜の香味ダレサラダ | 629 | 28.2 | 牛乳 無塩ベーコン 鶏肉 | スパゲティ オリーブ油 上白糖 ごま油 薄力粉 でんぶん 米ぬか油 | キャベツ にんにく きゅうり さやえんどう 和種なばな にんじん ねぎ しょうが パセリ |
| 15 | 金 | 玄米ご飯 | | カップでクリームコロッケ ゆでキャベツ 豚汁 | 788 | 27.1 | 牛乳 豆乳 豚肉 油揚げ 白味噌 赤味噌 | 米 玄米 米ぬか油 薄力粉 生パン粉 糸こんにゃく | 玉葱 カーネルコーン クリームコーン キャベツ ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜 |
| 18 | 月 | ご飯 | | しらすぶりかけ 筍と人参とがんもの炊き合わせ かきたま汁 | 612 | 30.3 | 牛乳 しらす干し がんもどき 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご | 米 白ごま 米ぬか油 三温糖 でん粉 | 炊き込みユカリ 筍 唐辛子 にんじん ねぎ ほうれん草 |
| 19 | 火 | 春の香りうどん | | えびとみつばのかき揚げ 河内晩柑 | 710 | 30.0 | 牛乳 油揚げ カットわかめ 鶏肉 むきえび たまご | うどん 薄力粉 コーンスターク 米ぬか油 | 干し椎茸 筍水煮 山菜ミックス 万能ねぎ 根みつば 玉葱 はっさく |
| 20 | 水 | ガーリックトースト | | ハムとこんにゃくのサラダ ミネストラスープ | 700 | 26.7 | 牛乳 無塩せきハム 鶏がら 無塩せきベーコン | 食パン フラワーパン オリーブ油 米ぬか油 サラダ用こんにゃく 三温糖 サラダ油 ジャガイモ マカロニ | にんにく キャベツ きゅうり 玉葱 にんじん トマト缶詰 |
| 21 | 木 | レタスチャーハン | | 旬野菜と肉団子のスープ みかんゼリー | 633 | 30.2 | 牛乳 無塩ベーコン むきえび たまご 鶏肉 鶏がら 寒天 | 米 おおむぎ サラダ油 ごま油 でんぶん 乾燥パン粉 上白糖 | にんにく ねぎ にんじん レタス 干し椎茸 筍水煮 キャベツ 小松菜 玉葱 しょうが 温州蜜柑ジュース |
| 22 | 金 | みそラーメン | | カルビスゼリーポンチ | 811 | 28.3 | 牛乳 赤味噌 八丁味噌 豚肉 げん骨 鶏がら 寒天 乳酸菌飲料 | 蒸し中華めんごま油 米ぬか油 上白糖 | にんにく しょうが りょくとうもやし カーネルコーン ねぎ キャベツ にんじん みかん缶 パイン缶 |
| 25 | 月 | カレーライス | | 海藻サラダ | 705 | 23.3 | 牛乳 豚肉 カットわかめ 鶏がら | 米 おおむぎ サラダ油 ジャガイモ 薄力粉 米ぬか油 | しょうが にんにく すりおろしりんご にんじん キャベツ だいすもやし 玉葱 |
| 26 | 火 | 麦ご飯 | | ヘルシーハンバーグ カラフルソテー 春キャベツのみぞ汁 | 710 | 32.2 | 牛乳 豚肉 大豆 押し豆腐 たまご 豆乳 油揚げ 赤味噌 白味噌 | 米 おおむぎ サラダ油 焼きふ 乾燥パン粉 米ぬか油 有塩バター | 玉葱 にんじん 切干大根 黄ピーマン ブラックマッペモやし ほうれんそう キャベツ かぶ ねぎ かぶの葉 |
| 27 | 水 | 2食揚げパン | | 春キャベツのスープ煮 いちご 2個 | 790 | 30.9 | 牛乳 きな粉 無塩せきウィンナー 鶏肉 鶏がら | 米粉パン ソフトフランスパン 米ぬか油 上白糖 グラニュー糖 サラダ油 ジャガイモ | にんにく 玉葱 にんじん エリンギ キャベツ トマト缶 いちご |
| 28 | 木 | 筍ご飯 | | 鰯の西京みそ焼き 旬の即席漬け 豆腐のすまし汁 | 602 | 30.4 | 牛乳 油揚げ 鶏肉 さわら 西京味噌 木綿豆腐 あおさ | 米 三温糖 米ぬか油 | 筍 にんじん かぶ キャベツ ねぎ きゅうり かぶの葉 |
| 29 | 金 | 昭和の日 | | | | | | | |

*都合により献立を変更することがあります。

★毎月19日は「食育の日」です。この日はご家族で、食事についてお話ししてみませんか?

★今月の給食費の口座引き落としは、4月27日(木)です。前日までに、入金をよろしくお願ひいたします。



ご入学・ご進級おめでとうございます！！

～1年間の給食について～

給食費は1ヶ月5000円です。

〔日程〕 1学期 4月13日(水)～7月15日(金) 61回

2学期 8月30日(火)～12月20日(火) 74回

3学期 1月11日(水)～3月17日(金) 46回

合計 181回

*行事日程により増減する場合があります。

*3年生は、3月3日(金)で給食終了となります。

〔お願い〕 未納分の給食費は他のご家庭の負担となっております。また、給食はお子様の学校生活の中でも極めて楽しいひとときです。

どうぞお子様のためにも、ご理解、ご協力をいただきますよう、よろしくお願いします。