



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 Pasta 		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 でんぷん 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 		しらすふりかけ 筍と人参とがんとみとの炊き合わせ かきたま汁	612	30.3	牛乳 しらす干し がんとみどき 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 コーンスターチ 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 じゃがいも 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 でんぷん 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 		カルピスゼリーポンチ	811	28.3	牛乳 赤味噌 ハチ味噌 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 じゃがいも 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 だいずもやし 玉葱
26	火	麦ご飯 		ヘルシーハンバーグ カラフルソテー 春キャベツのみそ汁	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 ブラックマッペもやし 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 じゃがいも	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 		鯖の西京みそ焼き 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いいたします。

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カ月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、よろしくお願いいたします。

