



# 4月の予定献立表



令和5年度

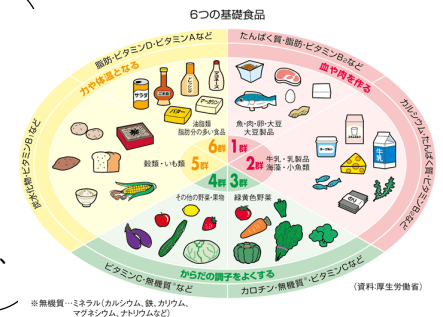
志木市立志木第二中学校

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	木	こぎつね寿司 	牛乳 	鶏の唐揚げ 2個 若竹汁	782	37.5	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 皮むき枝豆 カットわかめ	米 三温糖 でんぷん 花麩 サラダ油 米ぬか油	にんじん さやえんどう しょうが にんにく 筍
14	金	春野菜カレー 	牛乳 	ハムとこんにゃくのサラダ	780	25.9	牛乳 豚肉 鶏から げん骨 無塩せきハム	米 おおむぎ じゃがいも 小麦粉 三温糖 サラダ用こんにゃく サラダ油	にんじん アスパラガス かぶ トマト缶 にんにく しょうが たまねぎ すりおろしりんご キャベツ カネルコーン
17	月	レモンショコラトースト 	牛乳 	えびのマリネ チキンのトマトスープ煮	712	27.7	牛乳 むきえび 鶏肉	食パン グラニュー糖 三温糖 じゃがいも サラダ油 ソフトマーガリン	にんじん トマト パセリ パセリ レモン きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム
18	火	ご飯 	牛乳 	ヘルシー回鍋肉 ワンタンスープ	796	27.6	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏肉 鶏から	米 三温糖 でんぷん 生ワントン サラダ油 ごま油	青ピーマン 赤ピーマン にんじん ねぎ にんにく キャベツ 白菜 ブラックマッペもやし 干し椎茸
19	水	春野菜のナポリタン 	牛乳 	チキンサラダ	740	29.1	牛乳 ウィナー チーズ ささみ	スパゲティー 白ごま オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ カネルコーン アスパラ スナップエンドウ
20	木	ご飯 	牛乳 	さばの煮付け 磯の香和え キャベツの味噌汁	686	32.5	牛乳 さば 油揚げ 白味噌 きざみのり わかめ	米 でんぷん	しょうが こまつな もやし キャベツ だいこん にんじん ねぎ
21	金	ご飯 	牛乳 	豚肉のステーキ 青菜とコーンごまソテー ベーコンとはくさいスープ	678	26.7	牛肉 豚肉 ベーコン	米 三温糖 白ごま	にんにく ねぎ りんご チンゲン菜 小松菜 もやし キャベツ コーン レモン
24	月	ご飯 	牛乳 	チーズハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー ころころ野菜のスープ	818	37.5	豚ひき肉 押し豆腐 たまご 無塩せきハム 無塩せきウィナー 牛乳 サイコロチーズ	米 パン粉 三温糖 じゃがいも 油 有塩バター	ほうれん草 キャベツ カーネルコーン たまねぎ にんじん パセリ
25	火	ちゃんぽん麺 	牛乳 	手作りジャンボシュウマイ	855	37.5	牛乳 豚肉 豚ももひき肉 むきえび 鶏から 豚骨 豆腐	蒸し中華麺 でんぷん サラダ油 生シュウマイの皮 ごま油 サラダ油	にんじん しょうが にんにく 筍 ねぎ たまねぎ はくさい もやし
26	水	ご飯 	牛乳 	鶏の照り焼き 菜の花のおひたし 豚汁	734	35.4	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉 糸かつお節 木綿豆腐 白味噌 油揚げ	米 三温糖 板こんにゃく サラダ油 じゃがいも	小松菜 和種なばな にんじん ごぼう 大根 ねぎ
27	木	麻婆豆腐丼 	牛乳 	中華風コーンスープ	700	27.5	牛乳 絹ごし豆腐 彩花味噌(赤) 鶏肉 豚肉 鶏から	米 おおむぎ 三温糖 でんぷん サラダ油 ごま油	人参 にら チンゲン菜 にんにく ねぎ 筍 玉ねぎ クリームコーン缶 カネルコーン
28	金	筍ご飯 	牛乳 	鯖の西京みそ焼き 旬の即席漬け 豆腐のすまし汁	602	34.0	牛乳 油揚げ 鶏肉 さわ 西京味噌 木綿豆腐 あお ネ	米 三温糖 米ぬか油	筍 にんじん かぶ キャベツ きゅうり かぶ菜 ねぎ

\*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いいたします。

## 覚えよう！6つの食品群

献立表には3つに分けて表示しています。



### 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～

〔日程〕	1学期	4月13日(木)～	7月18日(火)	62回
	2学期	8月30日(水)～	12月20日(水)	74回
	3学期	1月10日(水)～	3月22日(金)	49回
	合計			185回

\*行事日程により増減する場合があります。

\*3年生のみ、3月1日(金)で終了となります。

〔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、ご協力をいただけますよう、よろしくお願いいたします。



※無塩昆布・ミネラル(カルシウム、鉄、カリウム、マグネシウム、ナトリウムなど) (資料厚生労働省)

