



給食室で、清潔な箸・スプーン・フォークを必要に応じて準備します。

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

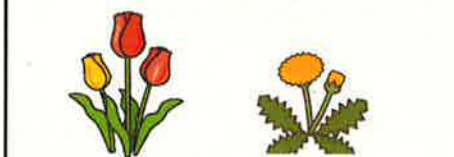
こんだてのなかから

- 15日 春の香りたっぷり、苦手な人の多い野菜が満載のサラダ。でも特製ドレッシングや唐揚げのおかげで「なぜかこれだと食べられる！」とも言われるレシピです。
- 18日 春が旬の苦みのあるものを食べて身体の中から老廃物を出せるようにと考えています。そこで給食室で生のものをゆでた「筍」や「蒟」を使った春の香りたっぷりの煮物を作ります。
- 20日 春が旬のわかめや山菜を使った煮込みうどんと、旬のみつばを使ったかき揚げです。
- 21日 この日から1年生の給食が開始です。家庭で食べ慣れているメニューを並べますが、1年生が「志木小の給食大好き！」になれるでしょうか。
- 28日 生の筍を給食室でゆでて、甘くておいしい筍ご飯を作ります。
※材料などの都合でその日の献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
※一ヶ月の給食費は4100円です。4月8日と20日に給食費が引き落とされます。
(1年生は、5月から4月分も含めて集金します。)

4月は
「楽しく給食を始めよう！」
「春をいっぱい感じよう！」
「志木小の給食を好きになってもらおう！」
というコンセプトで献立をたてました。



19日は毎月「食育の日」で和食の一汁二菜の献立です。
1年生は、4月21日から給食がはじまります。お楽しみに！



表示の説明	上段数字 エネルギーkcal →	下段数字 たんぱく質 g →
おもにねつ やちからの もとになる	おもにから だをつくる もとになる	からだの ちょうしを ととのえる

13日 ハッシュドポテト ミートライス グリーンサラダ	14日 ほろけいあん コロッケ とんぶり	15日 ほうきやぶと アンチョビのパン からあげ ほうきやぶの ほうきやぶの ほうきやぶの
692kcal 23.1g	784kcal 26.8g	616kcal 28.0g

こめ バター こめあぶら こむぎこ さんおんとう	きゅうにゅう ぶたももにく	パセリ たまねぎ にんにく トマト にんじん マッシュルーム きゅうり きゃべつ	こめ こんぱん こめあぶら じゃがいも こむぎこ パン なたねあぶら こめあぶら	きゅうにゅう ぶたももにく たまご ぶたももにく あぶらあげ みそ	たまねぎ きゃべつ ごぼう にんじん だいこん じゃがいも なごねぎ こまつな	スバグティ オリーブオイル こめあぶら ラー油 でんぶ こむぎこ こめあぶら	きゅうにゅう アンチョビ とりももにく	にんにく きゅうり はるきやぶ ミニトマト なばな きやえんどう パセリ グリーンアスパラ なごねぎ しょうが きよみオレンジ
-----------------------------------	------------------	---	---	--	---	---	---------------------------	---

18日 しらすずりかけ おむぎこ たけのこふき かまぼこ かきたまじり	19日 ほうきやぶ きんぴら わかめ かき揚げ じゃがいも みそ
589kcal 26.2g	600kcal 21.2g

20日 ほうきやぶ かき揚げ かわち ばかん	21日 ハム ミニトマト かき揚げ ミネストラ スープ	22日 ほうきやぶ かき揚げ かき揚げ かき揚げ
504kcal 20.0g	578kcal 20.7g	656kcal 29.1g

23日 さきたまうどん こむぎこ なたねあぶら	24日 きゅうにゅう あぶらあげ なたねあぶら えび たまご	25日 ほししいたけ たけのこ わらび えのきだけ はんのうねぎ ねみつば たまねぎ かわちばんかん
504kcal 20.0g	578kcal 20.7g	656kcal 29.1g

26日 カレーライス かいそうサラダ	27日 いしご2つ ほうきやぶ スープ みそラーメン	28日 しょうが さくせきかけ さいきよみそ	29日 しょうが さくせきかけ さいきよみそ
797kcal 20.1g	603kcal 25.6g	630kcal 22.5g	600kcal 30.5g

26日 パセリ たまねぎ にんにく マッシュルーム はるきやぶ トマト	27日 きゅうにゅう ぶたももにく たまご ぶたももにく あぶらあげ みそ	28日 たまねぎ きゃべつ ごぼう にんじん だいこん じゃがいも なごねぎ こまつな	29日 スバグティ オリーブオイル こめあぶら ラー油 でんぶ こむぎこ こめあぶら	30日 きゅうにゅう アンチョビ とりももにく	31日 にんにく きゅうり はるきやぶ ミニトマト なばな きやえんどう パセリ グリーンアスパラ なごねぎ しょうが きよみオレンジ
---	---	--	--	----------------------------------	--

こめ ぶき こめあぶら さんおんとう でんぶ	ヨーグルト しらすずし かまぼこ たまご	ゆかり たけのこ ふき なごねぎ ほうれんそう
---------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------

こめ こんぱん こめあぶら じゃがいも さんおんとう マカロニ	きゅうにゅう わかさぎ あぶらあげ みそ	うどん れんこん にんじん いとこんにやく たまねぎ こまつな
---	-------------------------------	--

こめ こんぱん こめあぶら じゃがいも さんおんとう マカロニ	きゅうにゅう あぶらあげ なたねあぶら えび たまご	ほししいたけ たけのこ わらび えのきだけ はんのうねぎ ねみつば たまねぎ かわちばんかん
---	-------------------------------------	---

パン きびとう オリーブオイル こめあぶら じゃがいも さんおんとう マカロニ	きゅうにゅう ハム ベーコン	にんにく パセリ サラダこんにやく きゅうり きゃべつ にんじん たまねぎ トマト
--	----------------------	---

こめ こんぱん こめあぶら じゃがいも さんおんとう マカロニ	きゅうにゅう わかさぎ あぶらあげ みそ	うどん れんこん にんじん いとこんにやく たまねぎ こまつな
---	-------------------------------	--

こめ ぶき こめあぶら さんおんとう でんぶ	きゅうにゅう ぶたももにく かいそう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり
---------------------------------	--------------------------	--

こめ こんぱん こめあぶら じゃがいも さんおんとう マカロニ	きゅうにゅう きなこ とりももにく ウィンナー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム はるきやぶ トマト
---	----------------------------------	--

こめ こんぱん こめあぶら じゃがいも さんおんとう マカロニ	きゅうにゅう ぶたももにく みそ はちようみそ カルピス	にんにく しょうが にんじん もやし なごねぎ きゃべつ にら ほうとうかん わなしかん
---	--	--

こめ こんぱん こめあぶら じゃがいも さんおんとう マカロニ	きゅうにゅう とりてばにく あぶらあげ さわら はんぺん さいきようみそ わかめ	たけのこ にんじん しょうが きゃべつ かぶ きゅうり なごねぎ
---	---	---

こめ こんぱん こめあぶら じゃがいも さんおんとう マカロニ	きゅうにゅう わかさぎ あぶらあげ みそ	うどん れんこん にんじん いとこんにやく たまねぎ こまつな
---	-------------------------------	--

昭和の日

