

4月

予定給食献立表

志木市立志木小学校



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。

平成30(2018)年度

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

- 13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。
16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「落」を使った春の香りたっぷりの煮物を作ります。純和食なので、この日は牛乳を出さずに小さな飲むヨーグルトをつけました。
17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。デザートは旬の河内晩柑です。
18日 タイ料理にチャレンジします。主食はパクチーの代わりにパセリを使ったご飯、主菜はガイヤーン、副菜はパッタイを作り組み合わせました。試作をしたところ、職員室の先生たちには好評でしたが、子どもたちの反応はどうでしょうか？
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。
26日 志木小で一番人気の揚げパンが出ます。4月は全員がココアときなこの二色です。
27日 この日も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。主菜は国産のさわらを焼きます。

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。

※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。毎月8日(20日予備日)に給食費が引き落とされます。(1年生は、4月の集金額が違います。)



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20日から給食がはじまります。お楽しみに！



Table with 3 columns: 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. Content: 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

16日 16日献立: おもにねつ やちからの もとになる. 621kcal 27.9g

17日 17日献立: はるのかおりうどん. 504kcal 20.0g

18日 18日献立: タイ料理. 622kcal 29.6g

19日 19日献立: 食育の日. 756kcal 25.6g

20日 20日献立: 1年生 給食開始. 615kcal 21.6g

Table with 3 columns: 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. Content: こめ ちぎこま さんおんとう でんぷん, ヨーグルト しらすぼし がんもどき とうふ たまご, ゆかり だけのこ ふき なかねぎ ほうれんそう

Table with 3 columns: 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. Content: さきたまうどん こむぎこ なたねあぶら, きゅうにゅう あぶらあげ なたね たまご, ほししいたけ だけのこ わらび えのきだけ はんのうねぎ ねみつば たまねぎ わかははんかん

Table with 3 columns: 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. Content: こめ こめあぶら はちみつ クイッティオ あぶら じゃようはくとう, きゅうにゅう とりももに ぶたももに なたね たまご わかめ, パセリ にんにく たまねぎ にんじん もやし たらこ なかねぎ

Table with 3 columns: 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. Content: こめ こめあぶら はつがげんまい じゃがいも こむぎこ パンこ なたねあぶら こめあぶら, きゅうにゅう ぶたひき なたまご ぶたかたに あぶらあげ みそ, たまねぎ きゃべつ にんじん いとこんにゃく たいこん なかねぎ こまつな

Table with 3 columns: 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. Content: 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 サラダこんにゃく きゅうり きゃべつ にんじん たまねぎ トマト

23日 23日献立: はいがまい. 656kcal 29.1g

24日 24日献立: カルピス. 640kcal 22.6g

25日 25日献立: カレーライス. 798kcal 20.1g

26日 26日献立: にしょくあげパン. 639kcal 26.6g

27日 27日献立: はんぺんのすまし汁. 600kcal 30.5g

Table with 3 columns: 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. Content: はいがまい パター こめあぶら パンこ, きゅうにゅう ぶたももに くだいす とうふ あぶらあげ こまちら とうふ, たまねぎ にんじん きりほしだいこん ほうれんそう きいろピーマン かぶ こまつな

Table with 3 columns: 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. Content: むしちゅうかめん こめあぶら ラーゆ じゃようはくとう, きゅうにゅう ぶたももに みそ はつちようみそ カルピス, にんにく しょうが にんじん もやし なかねぎ きゃべつ たらこ おとうかん なつみかんかん バインかん

Table with 3 columns: 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. Content: こめ ちぎこま さんおんとう でんぷん, きゅうにゅう ぶたももに 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

Table with 3 columns: 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. Content: パン なたねあぶら じゃようはくとう グラニューとう じゃがいも, きゅうにゅう きなこ とりももに ウィンナー, にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム はるきゃべつ トマト いちご

Table with 3 columns: 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. Content: こめ さんおんとう こめあぶら, きゅうにゅう とりももに あぶらあげ さわら はんぺん さいきょうみそ わかめ, だけのこ にんじん しょうが きゃべつ かぶ きゅうり なかねぎ