



# 4月の予定献立表



令和3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	火	ハッシュド・ポーク 		グリーンサラダ	769	25.0	牛乳 豚肉 鶏がら	米 おおむぎ 小麦粉 上白糖 三温糖 サラダ油 有塩バター	にんじん トマト缶 玉ねぎ アスパラガス にんにく きゅうり キャベツ カーネルコーン
14	水	こぎつね寿司 		鶏の葱味噌焼き かまぼこ入りすまし汁	735	34.9	牛乳 カットわかめ 豚肉 油揚げ 鶏肉 彩花味噌(白) ロングかまぼこ 木綿豆腐	米 三温糖 サラダ油 ごま油	にんじん さやいんげん 小松菜 ねぎ
15	木	春色チャーハン 		豚ばら大根の煮物 いちご 2個	715	24.4	牛乳 さくらえび たまご 豚肉	米 三温糖 サラダ油	小松菜 にんじん しょうが 大根 いちご
16	金	2色揚げパン 		アスパラソテー 豆とソーセージのトマトスープ	750	27.7	牛乳 きなこ いんげんまめ 無塩せきベーコン 鶏がら 無塩せきウィンナー	米粉パン 上白糖 グラニュー糖 米ぬか油 有塩バター サラダ油	アスパラガス にんじん パセリ キャベツ カーネルコーン 玉ねぎ マッシュルーム にんにく
19	月	麦ご飯 		ヘルシーハンバーグ カラフルソテー かぶの味噌汁	736	32.8	牛乳 豚肉 大豆 押し豆腐 油揚げ 赤味噌 白味噌	米 おおむぎ パン粉 サラダ油 有塩バター	にんじん ほうれん草 小松菜 玉ねぎ カーネルコーン かぶ
20	火	ご飯 		白身魚の甘酢あんかけ ほうれん草の和風スープ	739	30.9	牛乳 まだら たまご 無塩せきベーコン	米 小麦粉 三温糖 春雨 でんぷん 米ぬか油 サラダ油	にんじん ほうれん草 筍水煮 干し椎茸 ねぎ しょうが
21	水	麦ご飯 		五目豆腐炒め 中華風ピリ辛サラダ	719	30.1	牛乳 豚肉 木綿豆腐	米 おおむぎ でんぷん 三温糖 サラダ油 ごま油	にんじん さやえんどう ねぎ 唐辛子 筍水煮 キャベツ にんにく ブラックマップモやし
22	木	タンメン 		チーズとポテトの包み揚げ	893	32.7	牛乳 豚肉 げん骨 鶏がら 棒チーズ	蒸し中華麺 三温糖 でんぷん じゃがいも 春巻きの皮 小麦粉 サラダ油 ごま油 ごま	にんじん にら にんにく しょうが ブラックマップモやし きくらげ 白菜 ねぎ
23	金	ハムと卵のピラフ 		鶏のガーリック風味焼き じゃが団子の春野菜スープ	750	31.9	牛乳 無塩せきハム 鶏肉 鶏がら たまご	米 じゃがいも でんぷん 三温糖 有塩バター サラダ油 ごま油	にんじん グリンピース 玉ねぎ さやえんどう にんにく しょうが 筍水煮 キャベツ
26	月	親子丼 		田舎風味噌汁 伊予柑1/4	748	32.7	牛乳 鶏肉 たまご 木綿豆腐 白味噌	米 おおむぎ 上白糖 板こんにゃく	糸みつば にんじん 玉ねぎ ほんしめじ ごぼう ねぎ いよかん
27	火	ご飯 		鯖の塩麴焼き 磯の香和え じゃがいもと小松菜の味噌汁	693	29.9	牛乳 きざきのり まさば 白味噌	米 じゃがいも	小松菜 にんじん キャベツ ブラックマップモやし ねぎ
28	水	春の香うどん 		えびとみつばのかき揚げ	623	24.7	牛乳 カットわかめ 油揚げ むきえび たまご	うどん 小麦粉 米ぬか油	万能ねぎ 糸みつば 干し椎茸 筍水煮 山菜ミックス 玉ねぎ
29	木	昭和の日							
30	金	チキンカレー 		こんにゃく寒天入りポンチ	818	21.9	牛乳 鶏肉 鶏がら げん骨	米 おおむぎ じゃがいも 小麦粉 上白糖 サラダ油 有塩バター	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ すりおろしりんご トマトカット缶 みかん缶

\*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(火)です。前日までに、入金をよろしく願いいたします。

## 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(火)～7月15日(木) 62回  
 2学期 8月31日(火)～12月20日(木) 74回  
 3学期 1月12日(水)～3月18日(金) 45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4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、ご協力をいただけますよう、よろしくお願い致します。

