



4月の予定献立表



令和7年度

志木市立宗岡第二小学校

日	曜	こんだてめい		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しよくひん(あか)	おもにねつやちからになる しよくひん(きいろ)	おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん(みどり)
		しよくひん	のみもの お か ず					
11	金	ごはん 	ぎゅうにゅう ハッシュドポーク グリーンサラダ	572	22.6	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら はくりきこ さとう さんおんとう バター	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ とまとかん
14	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう ギョウザどん ハンバンジーふうサラダ わかめスープ	525	23.8	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぷん さんおんとう あぶら ごまあぶら ねりごま	にら こまつな にんじん しょうが にんにく キャベツ ねぎ
15	火	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう みそラーメン てづくりジャンボシュウマイ	682	30.5	ぶたにく とうふ あかみそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん でんぷん シュウマイのかわ ごまあぶら	もやし しょうが にんにく にんじん キャベツ にら ねぎ とうもろこし たまねぎ ほししいたけ
1年生は「牛乳」のみです								
16	水	ごはん 	ぎゅうにゅう ほっけのからあげ きりぼしだいこんのもの ホカホカみそしる	542	25.9	ほっけ ひじき だいず あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぷん さんおんとう ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん だいこん キャベツ ねぎ こまつな
1年生は「牛乳」のみです								
17	木	ごはん 	ぎゅうにゅう チーズいりミートローフ ごもくみそしる	575	28.1	ぶたにく チーズ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら パンこ オリーブあぶら さんおんとう こんにやく	たまねぎ にんにく しめじ とまとかん にんじん だいこん ほししいたけ こねぎ
1年生は「牛乳」と「フラワーロールパン」を食べます								
18	金	スパゲティ 	ぎゅうにゅう スパゲティミートソース ツナサラダ きよみオレンジ1/4こ	586	28.2	ぶたにく まぐろ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブあぶら あぶら さんおんとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー キャベツ こまつな トマトピューレ きよみ
1年生 完全給食開始								
21	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう ポークカレー コーンとキャベツのサラダ	633	22.7	ぶたにく えだまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも はくりきこ はちみつ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし
22	火	はるいろチャーハン 	ぎゅうにゅう ナムル キャベツのとろりに	525	23.5	たまご さくらえび とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さんおんとう じゃがいも	こまつな もやし にんじん きゅうり にんにく たまねぎ しめじ キャベツ
23	水	たけのこごはん 	ぎゅうにゅう てりやきチキン はるやさいのみそしる	529	27.7	とりにく あぶらあげ ななあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぷん あぶら	たけのこ にんじん キャベツ かぶ
24	木	ツイストパン 	ぎゅうにゅう カップdeクリームコロッケ むぎむぎスープ	690	23.3	ベーコン とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう	パン はくりきこ あぶら オリーブあぶら パンこ おおむぎ	とうもろこし クリームコーン にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマトかん
25	金	ゆかりごはん 	ぎゅうにゅう にくじゃが みそけんちんじる	536	22.1	ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも しらたき さんおんとう こんにやく ごまあぶら あぶら	ごぼう にんじん たまねぎ ゆかり だいこん ねぎ こまつな
28	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう ごもくどうふいため ちゅうかスープ	540	23.6	たまご ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ こまつな たまねぎ もやし にら
29	火	昭和の日						
30	水	むぎごはん 	ぎゅうにゅう さかなのマヨチーやき マリネサラダ かぶのみそしる	539	29.7	ホキ チーズ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ	パセリ キャベツ きゅうり あかピーマン たまねぎ かぶ こまつな

★志木市減塩プロジェクト・・・毎月1番塩分の少ない日にお知らせしています。

☆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。

◆1年生は4月16日(水)～18日(金)は簡易給食です。

・4月16日(水) 17日(木)は牛乳だけ飲みます。18日(金)は牛乳とフラワーロールパンを食べます。



志木市減塩プロジェクトのロゴマークです

ご入学、ご進級おめでとようございます。

いよいよ、新学期がスタートしました。今年度もみなさんの健康と健やかな成長を願い、いろいろな食材をとり入れたバランスのよい献立を考えて(株)東洋食品の調理員さん8名と「安心・安全でおいしい給食」を心をこめて作りたく思います。みなさんもしっかり食べて元気にすごしてくださいね。

宗岡第二小学校 栄養士 大塚