

4月の予定献立表

平成30年度  志木市立宗岡第二中学校

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		主に熱や力になる食品		主に調子を整える食品	
		主食	飲み物	おかず			赤色	黄色	緑色			
12	木	ごはん		餃子丼の具 もやしとわかめの中華和え 中華スープ	734	296	牛乳 豚ひき肉 わかめ 鶏こま肉	精白米 油 ごま油 でんぷん 三温糖 白ごま	しょうが にんにく 白菜 いら もやし 人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ			
13	金	ごはん		豚肉の天ぷら 春のお浸し 豆苗のみそ汁	773	30.5	牛乳 豚ロース肉 たまご 豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 薄力粉 米ぬか油 白ごま ごま油 三温糖	菜の花 小松菜 もやし 人参 豆苗			
16	月	麦ごはん		ハッシュドポーク コーンとキャベツのサラダ ヨーグルト  塩分量 1.7g	821	28.2	牛乳 豚こま肉 ヨーグルト	精白米 押麦 油 バター 薄力粉	玉ねぎ にんにく 人参 トマト缶 マッシュルーム キャベツ コーン もやし			
17	火	ごはん		てりやきハンバーグ 小松菜のごま和え 具だくさんみそ汁	725	31.0	牛乳 豚ひき肉 押し豆腐 たまご 赤みそ 白みそ 木綿豆腐	精白米 油 パン粉 三温糖 でんぷん 白ごま ごま油	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし 白菜 大根 ねぎ しめじ			
18	水	うどん		カリカリじゃがいもサラダ むぎむぎスープ	740	22.8	牛乳 無塩せき(1/2) 大豆	スパゲティー 油 オリーブ油 押麦 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ アスパラ マッシュルーム キャベツ きょうな 人参 セロリ トマト缶			
19	木	★食育の日										
		ごはん		さわらの西京焼き風 春キャベツの即席漬け 若竹汁	658	33.2	牛乳 さわら 白みそ きざみのり 木綿豆腐 わかめ 鶏こま肉	精白米 三温糖	キャベツ 人参 しょうが たけのこ			
20	金	きなこあげぼん		カリパタポークポテト 春キャベツのスープ煮	747	28.1	牛乳 きなこ 豚こま肉 ウインナー	コッパン 三温糖 米ぬか油 バター じゃがいも 油 さつまいも	にんにく 玉ねぎ パセリ 人参 キャベツ			
23	月	たけのこごはん		さばの塩焼き 干草和え カルシウムたっぷりみそ汁	742	38.9	牛乳 鶏こま肉 油揚げ さば 生揚げ 八丁味噌 赤みそ	精白米 三温糖 油 白ごま	たけのこ 人参 ほうれん草 もやし 大根 ねぎ 小松菜			
24	火	ごはん		四川豆腐 もやしのナムル 清美オレンジ (1/6)	683	26.8	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 わかめ 鶏こま肉	精白米 三温糖 ごま油 油 でんぷん	にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ もやし 清美オレンジ			
25	水	春のちらし寿司		ほっけの唐揚げ みつばのすまし汁	773	35.3	牛乳 豚こま肉 油揚げ たまご きざみのり ほっけ 米ぬか油 木綿豆腐 鶏こま肉	精白米 三温糖 でんぷん 油 米ぬか油	しいたけ かんぴょう 人参 ねぎ れんこん きぬさや みつば			
26	木	ごはん		春の筑前煮 沢煮椀 のりの佃煮	664	33.8	牛乳 鶏むね肉 高野豆腐 豚ロース肉 もみのり	精白米 三温糖 油 でんぷん こんにゃく	人参 しいたけ たけのこ ふき ごぼう 大根 ねぎ しょうが			
27	金	さきたまうどん		鶏の南蛮うどんの汁 えびとみつばのかき揚げ かわちぼんかん (1/6)	756	28.3	牛乳 鶏こま肉 むきえび たまご	さきたまうどん でんぷん 薄力粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 しいたけ みつば 河内晩柑			

★都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

ご入学・ご進級おめでとうございます

学校給食は、栄養バランスだけではなく、我が国の食文化を伝えるといった役割があります。

子ども達の嗜好を聞くと、和食や魚料理といったものがあま好ましくないという事が分かりますが、味や調理工程などを工夫しながら、ごはんに合う献立を積極的に取り入れるようにしています。

また夏には、「なす」「ゴーヤ」、「ピーマン」等の子ども達が敬遠しがちな食材を使うなど、人気がある献立だけではなく、あえて人気のないような献立も提供するようにしています。これは、中学校で様々な味覚や食感などを身につける事によって、子ども達が多くの食について「引き出し」を持つことが出来、将来の食の幅が広がると思うからです。

ご家庭でも学校給食と連動して、子どもが好きな物に偏らないよう、また味覚の幅を広げる事できるようご協力をお願い致します。

今年度の宗岡二中の給食は

- *学校栄養士 : 坂本 聖
- *給食業務委託 : 株式会社 東洋食品
- ◎糀谷 健二 ○秋田 愛実
- 川合 知沙 森 桂子
- 小林 由起子 柳瀬 理美
- 脇田 美和子

の計8名で給食業務に携わります。
1年間よろしくお願いいたします。

今月の引き落としはあいません。
来月(5月)に、今月分を含めた
2か月分の引き落としとなります。
4,700円×2か月=9,400円
(手数料10円のご負担をお願いします)
残高のご確認よろしくお願い致します。

