令和5(2023)年度

3月 よていこんだてひょう

志木市立宗岡小学校

おはしをただしくつかえていますか？

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび

ご卒業・進級の季節になりました

今年度の給食も残すところ13回となりました。６年生にとっては宗岡小で食べる給食もあと少しですね。思い出にのこっている給食はありますか？

６年生にリクエストメニューを聞いたところたくさん出してくれたので、できるだけ出せるよういろいろな日に組み込みました。

給食も思い出の１ページに加えてもらえるとうれしいです。

1（きんようび）
ステーキソースハンバーグ　もやしとわかめのサラダ
ごはん　かぶのみそしる
586kcal　27.7g
コーヒーぎゅうにゅう　ぶたにく　ぎゅうにく　とうふ　たまご　わかめ　あかみそ　あぶらあげ
こめ　パンこ　あぶら　さとう　かたくりこ　ごまあぶら
たまねぎ　かぶ　れんこん　えのきだけ　にんにく　にんじん　もやし

表示の説明
おもにからだをつくるもとになる
おもにねつやちからのもとになる
おもにからだのちょうしをととのえる

4（げつようび）
きすのわかくさあげ
なのはなずし　すましじる
ひなまつりにんだて　555kcal　27.5g
ぎゅうにゅう　さけフレーク　たまご　きす　とうふ　わかめ
こめ　はくりきこ　さとう　あぶら
こまつな　なばな　にんじん　ねぎ

5（かようび）
からあげ
はるいろチャーハン　わかめスープ
598kcal　24.4g
ぎゅうにゅう　さくらえび　たまご　とりにく　わかめ
こめ　かたくりこ　あぶら　ごまあぶら
こまつな　しょうが　にんじん　キャベツ　ねぎ

6（すいようび）
パリパリサラダ
とりめし　とんじる
604kcal　26.0g
ぎゅうにゅう　とりにく　ぶたにく　とうふ
こめ　さといも　あぶら　ワンタンのかわ　さんおんとう　こんにゃく　ごまあぶら
ごぼう　ねぎ　キャベツ　こまつな　にんじん　だいこん　たまねぎ

7（もくようび）
ジャンボぎょうざ
ちゅうかめん　あんかけラーメンのしる
640kcal　25.2g
ぎゅうにゅう　ぶたにく
ちゅうかめん　かたくりこ　ぎょうざのかわ　あぶら　ごまあぶら
もやし　きくらげ　たまねぎ　ねぎ　にんじん　にら　はくさい　にんにく　チンゲンさい　ほししいたけ　しょうが　キャベツ　ほししいたけ

8（きんようび）
さばのみそに　ごまあえ
ごはん　とうふのすましじる
556kcal　29.5g
ぎゅうにゅう　まさば　あかみそ　とうふ
こめ　さんおんとう　しろごま
しょうが　こまつな　にんじん　もやし　えのきだけ　ほうれんそう

11（げつようび）
いちご2こ
プルコギどん　とりスープ
565kcal　26.6g
ぎゅうにゅう　ぎゅうにく　とりにく
こめ　おおむぎ　かたくりこ　さんおんとう　あぶら　ごまあぶら
にんにく　いちご　にんじん　ねぎ　しょうが　もやし　たまねぎ　こまつな　えのきだけ

12（かようび）
さわらのさいきょうやき　はるのきんぴら
ごはん　はくさいのみそしる
525kcal　27.4g
ぎゅうにゅう　さわら　あぶらあげ　あかみそ　しろみそ　さいきょうみそ
こめ　しらたき　さんおんとう　ごまあぶら　しちみとうがらし　しろごま
うど　ねぎ　れんこん　ごぼう　しめじ　にんじん　はくさい　かんぴょう

13（すいようび）
コーンとキャベツのサラダ
ビスキュイパン　チリコンカン
675kcal　20.4g
ぎゅうにゅう　ぶたにく　いんげんまめ
こどもパン　バター　さとう　はくりきこ　あぶら
キャベツ　セロリー　にんじん　とうもろこし　にんにく　しょうが　たまねぎ

14（もくようび）
カリカリチキン
ちゅうかおこわ　ちゅうかスープ
577kcal　24.8g
ぎゅうにゅう　やきぶた　うずらのたまご　とりにく
こめ　もちごめ　コーンフレーク　パンこ　さとう　はくりきこ　あぶら　ごまあぶら
にんじん　もやし　ほししいたけ　たけのこ　ねぎ　にんにく　しょうが　はくさい

15（きんようび）
ブラウニー
ごはん　ビーフシチュー
704kcal　21.8g
ジョア　ぎゅうにく　たまご　おから
こめ　バター　じゃがいも　あぶら　さんおんとう　グラニューとう　ミルクチョコレート　はくりきこ　ふんとう
にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　ブロッコリー

18（げつようび）
にくみそむしパン
うどん　にくうどん
1日はやいしょくいくのひ　603kcal　24.8g
ぎゅうにく　ぶたにく　あかみそ
うどん　はくりきこ　さとう　さんおんとう
しょうが　たまねぎ　にんじん　ぶなしめじ　こまつな　ねぎ

19（かようび）
フルーツポンチ
カレーライス　やさいのソテー
こんねんどきゅうしょくさいしゅうび　708kcal　23.7g
ぎゅうにゅう　ぶたにく　ベーコン
こめ　おおむぎ　じゃがいも　はくりきこ　バター　さとう　あぶら
しょうが　にんにく　たまねぎ　りんご　にんじん　キャベツ　とうもろこし　ほうれんそう　みかんかん　パインかん　おうとうかん　わなしかん

おいしく減塩！ 減らソルト プロジェクト

志木市で行っているおいしく減塩！減らソルトプロジェクトのロゴマークです。毎月塩分が少ないメニューの日にこのマークでお知らせしています。ご家庭でも減塩を意識してみてください。

令和６年度　給食開始日（予定）

2年生～6年生は4月10日（水）から給食が始まる予定です。
来年度もどうぞよろしくお願い致します。