

4月

給食予定献立表

志木市立志木中学校



箸は毎日給食室で準備したものを使っています。
箸の使い方については、ご家庭でも声かけをお願い致します。



令和4(2022)年

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日					
		13 チキンカレー コーンとキャベツのサラダ 	14 シャキシャキ 野菜のサラダ 和風おろしハンバーグ じゃこ 	15 中華サラダ ヤンニョム汁 					
	表示の説明 上の段の数字 エネルギーkcal → 下の段の数字 たんぱく質g →	805kcal 26.6g	737kcal 32.6g	781kcal 32.0g					
主に体を作る食品	主に熱や力のもとになる食品	主に体の調子を整える食品	牛乳 鶏肉 米 麦 米油 じゃがいも 薄力粉 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン	牛乳 鶏肉 豆腐 じゃこ 油揚げ みそ	米 麦 米油 でん粉 砂糖	しょうが 玉ねぎ 大根 もやし キャベツ 人参 ごぼう ねぎ	牛乳 鶏肉 ハム 米 麦 米油 でん粉 オリーブ油 ごま油 砂糖 春雨	玉ねぎ 万能ねぎ きゅうり もやし 人参 小松菜
18 磯の香和え 魚のごまだれがけ 	19 豚キムチ丼 もやしのナムル 	20 春きゃべつのサラダ 鶏の香味焼き 	21 ミートソーススパゲティ さくふわはちみつケーキ 	22 ソース せん切りキャベツ 手作りロック 					
771kcal 32.2g	685kcal 28.1g	692kcal 33.0g	827kcal 33.9g	846kcal 27.7g					
牛乳 サワラ 海苔 わかめ 油揚げ 味噌 米 麦 油 でん粉 ごま 砂糖	しょうが 小松菜 キャベツ もやし 大根 ねぎ	牛乳 豚肉 味噌 海苔 鶏肉 米 麦 米油 ごま油 ごま 砂糖 ワンタンの皮	にんにく しょうが もやし 人参 玉ねぎ ねぎ キムチ たら	にんにく しょうが きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 小松菜	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 米 麦 米油 じゃがいも 薄力粉 パン粉 ごま油	玉ねぎ キャベツ ごぼう 人参 大根 ねぎ			
25 鶏そぼろ丼 カルシウムサラダ 	26 じゃが芋 きんぴら ほっけの塩焼き 	27 2色揚げパン (きなこ・ココア) 焼肉サラダ 	28 味噌ラーメン 手作りみかんゼリー 	29 昭和の日 					
839kcal 36.5g	747kcal 31.3g	751kcal 28.1g	881kcal 30.8g						
牛乳 鶏肉 卵 油揚げ 米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも でん粉 ごま油	しょうが いんげん 小松菜 もやし 人参 ねぎ	牛乳 わかめ ほっけ 油揚げ 味噌 米 麦 じゃがいも 米油 砂糖 ごま	しょうが 人参 一味唐辛子 ごぼう 大根 玉ねぎ	牛乳 きな粉 豚肉 ベーコン パン 米油 砂糖 じゃがいも アルフアベ ットマカロ	にんにく キャベツ もやし 人参 玉ねぎ マト缶	牛乳 味噌 豚肉 大豆 青のり 寒天 中華麺 ごま油 米油 ラー油 じゃがいも でん粉 砂糖 サイダー	にんにく しょうが 人参 もやし ねぎ キャベツ たら みかん缶		

ご入学・進級おめでとうございます。今年度も志木中の給食を好きになってもらえるようおいしい給食を提供していきますので楽しみにしててください♪
1年生の皆さん、志木中学校へようこそ！いよいよ中学校生活が始まりました。新しい環境で、慣れないことが多いかもしれませんが、皆さんが明るく、元気に中学校生活を送れるように給食員一同安全で美味しい給食作りに取り組んでいきたいと思ひます。

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1番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。
ぜひ、ご家庭でも減塩を意識してみてください。



※材料などの都合でその日の献立が変更になる場合もあります。
ご了承ください。また、裏面給食だよりもお読みください。

