

3がつのよていこんだてひょう

平成 24年

(23年度)

志木市立志木小学校

日	曜	こんだてめい			I単 Kcal	R単 g	おもにからだをつくるしよくひん (たんぱく・こ・さば・さ・かぼち)		おもになつやからになるしよくひん (米・パン・めん・さとう・あぶら)		おもにからだをよぶしよくひん (ゆさい・くだもの・きのこなど)	
		しよく	のみ	おかし			たんぱく	こ	たんぱく	こ	ゆさい	くだもの
1	木	フライ おみそ	おみそ	こいわしのフライ(2本) とうろんといかんてんのスープ	567	222	ぎゅうにゅう・とりひきにく ウィンナー・とうろん・とり いわし	こめ・サフラワーゆ・はるさめ パン・こむぎこ・こめぬかあぶら	にんじん・にんにく・たまねぎ ホーランドトマト・はくさい・チンゲンサイ かんてん・しょうが・ねぎ			
2	金	おみそ おみそ	おみそ	ひじきりんパンパークわらうおるソース ピーマンとちやしのソテー・こじる ひなあられ	672	303	ぎゅうにゅう・とうろん・たまごもも ひじき・たまご・ワカメ・とうろん だいず・みそ	こめ・サフラワーゆ・パン・さんおんとう こめ・くろまい・じゃがいも ひなあられ	たまねぎ・かんてん・にんにく・ねぎ りんご・ちやし・ピーマン・あずき だいこん			
5	月	ごはん おみそ	おみそ	しせんとうろん ほうれんそうとチキンのこまあえ	619	279	ぎゅうにゅう・とうろん・たまごもも チキンオイルづけ	こめ・こめぬかあぶら・さんおんとう こまあぶら・でんぶん・こま ねりこま	にんにく・たまねぎ・にんじん だけのこ・しいたけ・グリーンピース ほうれんそう・ちやし・			
6	火	おみそ おみそ	おみそ	いかのてんぷら ミニトマト(2つ) みそしる	573	279	はっこうにゅう・とりももにく・いか あぶらあげ・たまご・とうろん ワカメ・みそ	こめ・さんおんとう・こめぬかあぶら こむぎこ・じゃがいも	だけのこ・しいたけ・さやえんとう ミニトマト・えのきだけ			
7	水	おみそ おみそ	おみそ	ワンタンスープ ポテトのフレンチドレッシングあえ	702	211	ぎゅうにゅう・とりももこま ベーコン	コッパパン・こめぬかあぶら・ココア おみそ・ココア・ココア ココア・ココア・ココア	にんじん・ちやし・はくさい・ねぎ たまねぎ			
8	木	おみそ おみそ	おみそ	いかげそのからあげ ひじきとだいずのにも くだもの(1/6こ)	596	231	ぎゅうにゅう・あぶらあげ あおりの・いか・だいず・とりひきにく ひじき・さつまあげ・	こめ・こめぬかあぶら・さんおんとう でんぶん・こむぎこ・さんおんとう	しょうが・ねぎ・にんじん・しいたけ ごぼう・しらたき・さんおんとう こんにゃく・グリーンピース・りんご			
9	金	おみそ おみそ	おみそ	タンメン(しる) じゃがまるくん(2こ)	760	219	ぎゅうにゅう・たまごもも チーズ・たまご	ホットちやうかん・こめぬかあぶら でんぶん・じゃがいも	にんにく・しょうが・にんじん ちやし・はくさい・にら・ねぎ			
12	月	おにぎり おみそ	おみそ	さんまのえごまふうみあげ にこみほうとうじる くだもの(1/6こ)	717	277	ぎゅうにゅう・のり・とりもも あぶらあげ・こんぶ・さんま	こめ・ほうとう・でんぶん こめぬかあぶら・さんおんとう こま・えごま	にんじん・まいだけ・ねぎ こまつな・オレンジ			
13	火	おみそ おみそ	おみそ	ぶりのてりやきふう いかにんじん みそしる	666	301	ぎゅうにゅう・ぶり・あぶらあげ とうろん・みそ・すまめいか こんぶ	こめ・さとう・じゃがいも さとう	しょうが・かぶ・はくさい ねぎ・かぶのは・にんじん			
14	水	おみそ おみそ	おみそ	ミートボールいりトマトシチュ シーザーサラダ (ドレッシング)	665	228	ぎゅうにゅう・ミートボール チーズ	こどもパン・じゃがいも デミグラスソース・クルトン ドレッシング	にんにく・にんじん・たまねぎ トマトピューレ・パセリ・レタス ルッコラ			
15	木	おみそ おみそ	おみそ	セルフサンド(フルーツホイップクリーム) はくさいとくだものスープ くだもの(2つ)	666	237	ぎゅうにゅう・ホイップクリーム たまごもも・とりもも・とうろん	しよくパン・しょうはくとう でんぶん・はるさめ・こまあぶら	りんご(国産)・みかん(国産)・おとう(国産) しょうが・かぶ・にんじん・はくさい・みそ えのきだけ・いちご			
16	金	おみそ おみそ	おみそ	ミートソース ワカメスープ デザート	523	128	たまごももひきにく・とりもも ワカメ	こむぎこ・バター・デミグラスソース こまあぶら・レモンシャーベット	たまねぎ・にんにく・トーストピューレ にんじん・はくさい・ねぎ みかんじゅう			
19	月	おみそ おみそ	おみそ	ポークカレーライス フルーツババロア	690	217	ぎゅうにゅう・たまごもも・チーズ スキムミルク	こめ・こめぬかあぶら・じゃがいも カレールー・ナタデココ	たまねぎ・にんにく・しょうが・トマトピューレ ソフトゼリー・にんじん・りんご(国産) みかん(国産)・りんご(国産)・さくらんぼ			

食材の入荷状況により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合もありますのでご了承ください。

今月の給食費振替日は8日(木)です。2回目は21日(水)です。

引き落としができませんと、食材納入業者へ支払いができませんので、引き落としができません。残高不足になると、引き落としができません。残高不足にならないようお願いいたします。

今月の目標

いちねんかんの きょうしよく しかた
一年間の給食の仕方をふりかえりましょう。



かんしゃ きもち

・「いただきます。」「ごちそうさま」感謝の気持ちをこめてあいさつしよう。

きょうしよく た しかた
・給食の食方について反省しよう。

(あてはまる所に○をつけましょう！)

食事の前には、きれいに手を洗った。
(できた・だいたいできた・できなかった)

友達と仲よく、楽しく会食できた。
(できた・だいたいできた・できなかった)

魚片づけがきちんとできた。
(できた・だいたいできた・できなかった)

食事の準備に協力できた。
(できた・だいたいできた・できなかった)

食器をきれいにおつかった。
(できた・だいたいできた・できなかった)

きれいなハンカチを毎日持っていった。
(できた・だいたいできた・できなかった)

卒業おめでとう

6年生は、もうすぐ卒業式をむかえます。給食時間に教室横を通ると、6年生が元気よく声をかけてくれたり、献立もりつけ図を見ながら楽しみにしてくれていた。昼の放送で、毎日献立紹介をしてくれた給食委員さんなどいろいろな場面が思い出されます。志木小学校で食べる残り少ない給食を楽しんでください。給食室では力を合わせて、おいしい給食作りに取り組みます。給食室一同



よくかんで、ゆっくり食べましたか？
(できた・だいたいできた・できなかった)

おやつをとりすぎなかったですか？
(できた・だいたいできた・できなかった)

給食は残さず食べましたか？
(できた・だいたいできた・できなかった)

朝ごはんは毎日食べましたか？
(できた・だいたいできた・できなかった)