



3月の予定献立表



令和5年度

志木市立志木第二小学校

日	曜	献立名		エネルギー kcal	たん白質 g	おもにからだをつくる しょくひん(赤)	おもにねつやちからになる しょくひん(黄)	おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん(緑)
		しゆしよく	のみもの					
1	金	ひなまつり こんだて		501	22.3	ぎゅうにゅう サクフレーク じゃこ きざみのり あぶらあげ かんてん カルビス	こめ さとう こんにゃく じゃがいも あぶら	こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ いちご
		ひなまつり すし	けんちんじる おひなさまゼリー					
4	月	キーマカレー	シーザーサラダ デコボン	702	28.2	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく なまクリーム スキムミルク チーズ	こめ むぎ あぶら さとう はくりきこ ノンエッグマヨネーズ クルト ン	たまねぎ にんじん ごぼう にんにく しょうが きゃべつ きゅうり コーン デコボン ン
5	火	6ねん1くみ リクエストきゅうしよく		572	28.2	ぎゅうにゅう わかめ じゃこ とりにく	こめ ごま でんぶん あぶら ごまあぶら ワンタンのかわ	しょうが こまつな にんじん きゃべつ はくさい ねぎ
		わかめ ごはん	とりのからあげ さんしよくおひたし ワンタンスープ					
6	水	とり なんばん うどん	みそポテト	535	20.0	ぎゅうにゅう とりにく みそ	うどん あぶら じゃがいも はくりきこ でんぶん さとう	しょうが ねぎ こまつな
7	木	6ねん3くみ リクエストきゅうしよく		608	29.7	ぎゅうにゅう ふたにく どうふ ベーコン	こどもパン パンこ あぶら さとう でんぶん オリーブオイル アルファベットマカロニ	たまねぎ にんじん きゃべつ セロリ にんにく マッシュルーム トマトかん パセリ
		こどもパン (セルフ ハンバーガー)	てづくりハンバーグ ポイルきゃべつ ABCスープ					
8	金	むぎごはん	すきやき いそのかあえ せとか	535	24.6	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ きざみのり	こめ むぎ あぶら しらたき さとう ふ	ねぎ にんじん えのきはくさい ほうれんそう きゃべつ もやし せとか
11	月	ねぎ チャーシュー めん ちゅうかめん	チーズとポテトのつつみあげ	765	30.8	ぎゅうにゅう やきふた チーズ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら じゃがいも はるまきのかわ はくりきこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし
12	火	6ねん2くみ リクエストきゅうしよく		609	19.0	ぎゅうにゅう とりにく まなクリーム	コッパン あぶら さとう はくりきこ さつまいも	たまねぎ にんじん はくさい いちご
		2しよく あげパン (キウイフルーツ ココア)	シチュー いちご					
13	水	むぎごはん	サバにみそに はくさいにこんぶづけ すましじる	529	26.4	ぎゅうにゅう サバみそ こんぶ どうふ わかめ	こめ むぎ さとう	しょうが ねぎ はくさい にんじん えのき
14	木	ホワイトデー こんだて		687	23.0	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あさり どうにゅう	こめ あぶら じゃがいも はくりきこ パイシート さとう	にんにく たまねぎ にんじん りんごかん レモンかじゅう
		チキン ライス	クラムチャウダー アップルパイ					
15	金	ちゅうかどん にはん	ちゅうかスープ	476	20.3	ぎゅうにゅう ふたにく イカ エビ とりにく	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく しいたけ にんじん たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ ねぎ
18	月	おひがん こんだて		588	21.3	ぎゅうにゅう あずき きなこ しおこんぶ あぶらあげ どうふ みそ	こめ もちこめ さとう ごまあぶら こんにゃく じゃがいも	きゃべつ きゅうり ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな
		ほたもち	しおこんぶあえ みそけんちんじる					
19	火	3がっさ きゅうしよく さいしゆつひ/そつぎょう しんきせつ おいけいにとだて	くるまふのにもの すましじる さくふわはちみつケーキ	※	※	タイ ふたにく どうふ わかめ どうにゅう	こめ むぎ くるまふ あぶら さとう くすきり はくりきこ はちみつ	にんじん たまねぎ しょうが ねぎ えのき レモンかじゅう

※食材料の都合により、献立を変更する場合がございます。

※3月19日(火)はセレクトドリンクのため、飲み物によって栄養価が変わります。

- (エネルギー-kcal/たん白質g)
 ①コーヒーマイルク (664/25.4)
 ②いちごミルク (640/23.4)
 ③りんごジュース (600/19.2)
 ④みかんジュース (592/20.0)

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。

