



1がっ こんだてひょう

令和6年度

流山市立東小学校

日	曜日	おまひり	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ(g)		
			ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	おもにエネルギーのものとになる		ししつ(g)	しよくえん そとうりょう (g)	
9	(木)		ハヤシライス	ゆでやさいのごまサラダ こうはくゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	にんじん しょうが たまねぎ だいこん キャベツ トマト コーン もやし しめじ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも ごま あぶら さとう バター セリー	662	20.8	24.2	
10	(金)		ごはん	さばのゆずみそだれ れんこんのきんぴら もちいりそうじ	ぎゅうにゅう さば とりにく みそ かまぼこ ぶたにく	にんじん こまつな ゆず だいこん こんにゃく ねぎ れんこん	こめ むぎ さとう もち さといも ごま あぶら	666	27.5	23.1	
14	(火)		みりんオイスター やきそば	あつあげのキムチ りんごタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あつあげ	にんじん チンゲンサイ キムチ たまねぎ にんにく しょうが もやし こんにゃく わけねぎ キャベツ りんご	ちゅうかめん さとう あぶら でんぶ タルト	607	25.6	27.2	
15	(水)		ごはん	ぶたにくとやさいのしょうがいため はくさいとあぶらあげのみそしる おしるこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ	にんじん ビーマン しょうが たまねぎ ねぎ にんにく はくさい もやし	こめ むぎ さとう あぶら しらたま あずき	662	25.9	16.4	
16	(木)		テーブルロール	マカロニグラタン レンズまめのスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン えび チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう マッシュルーム りんご	パン マカロニ パター レンズまめ じゃがいも あぶら こむぎこ	684	30.4	24.1	
17	(金)		ヒビンバ	ちゅうかコーンスープ フルーツアロエ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	にんじん コーン にんにく だいこん もやし ぜんまい こまつな ねぎ みかん アロエ パイン もも りんご えのきだけ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶ ごま	656	24.1	18.7	
20	(月)		バターライス	えびクリームソース ぶたにくのドレッシングサラダ ネーブル (くだもの)	ぎゅうにゅう ぶたにく えび チーズ とうふつ なまクリーム ぶたにく	にんじん もやし たまねぎ パセリ しょうが にんにく コーン さやいんげん ネーブル	こめ むぎ さとう こむぎこ パター あぶら じゃがいも ごま	633	26.6	22.0	
21	(火)		レモンシュガー トースト	ポークビーンズ コーンソテー	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ トマト コーン マッシュルーム レモン	パン あぶら じゃがいも バター さとう はちみつ	649	25.4	27.1	
22	(水)		ぶたにくのおこわ	とりのからあげ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なると とうふ たまご	にんじん ねぎ にんにく しょうが しらたけ ごぼう しらたき こまつな	こめ もちこめ あぶら さとう でんぶ	676	30.0	26.4	
23	(木)		ほうとう	あつあげとじゃがいものそばろに フルーツしらたま (みりんシロップ)	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく あつあげ	かぼちゃ こまつな にんじん だいこん こんにゃく だけのこ たまねぎ みかん りんご パイン もも	ほうとう でんぶ さとう あぶら しらたま	623	27.6	21.6	
24	(金)		ごはん	いわしのかばやき のっぺいじる はちみつゆずゼリー	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とうふ	だいこん しょうが しいたけ ごぼう にんじん こんにゃく	こめ むぎ でんぶ さとう あぶら さといも ゼリー はちみつ	624	24.1	20.0	
27	(月)		チキンカレー ライス	ワンタンのパリパリサラダ ぼんかん	ぎゅうにゅう とりにく ひじき	にんじん チンゲンサイ トマト しょうが たまねぎ にんにく キャベツ もやし ぼんかん	こめ むぎ さとう じゃがいも バター あぶら こむぎこ	684	20.2	23.4	
28	(火)		きなこまっちゃん あげパン	チゲふうとんじる にくじゃが	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とうふ みそ	にんじん わけねぎ キムチ しょうが にんにく ごぼう グリーンピース たまねぎ しらたき まっちゃん	パン さとう あぶら じゃがいも アーモンド	628	23.3	26.4	
29	(水)		のざわな チャーハン	たらのヤンニョムソース とうふのタンタンスープ スイーツスプリング (くだもの)	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく たら ぶたにく ちりめんじゃこ	のざわな こまつな はくさい にんじん しょうが にんにく トマト たまねぎ スイーツスプリング	こめ むぎ ごま あぶら でんぶ さとう	658	30.2	22.0	
30	(木)		ながねぎの ペペロンチーノ	チーズスープ てづくりわなしのマフィン	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン ぶたにく	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ パセリ なし	スパゲッティ さとう あぶら パター こむぎこ じゃがいも はちみつ	638	24.2	22.3	
31	(金)		コーンのバター しょうゆごはん	おでん こまつなごまあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう さつまいも ちくわ いわし うすらのたまご ヨーグルト がんも こんぶ	コーン こまつな キャベツ にんじん ながいも だいこん こんにゃく	こめ パター じゃがいも ごま さとう	613	27.9	19.0	
★食材の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ★おはしの日には、おはしを忘れずに持ってきてください。 ★おはしを忘れた児童には、わりばしを貸します。 使い終わったわりばしは、持ち帰りを願います。 ★給食当番の人は、白衣の洗濯をお願いします。								今月の 平均栄養価	648	25.9	22.8
								学校給食摂取 基準 (8~9歳)	650	27.6	21.6
										2.3	2.00



全日本学校給食週間 に知りたい あげパンのはなし



① お父さんやお母さんに「子どもの頃、好きだった給食なあに？」と聞くと、真っ先に挙がるのが「あげパン」です。このあげパン、どのようにして誕生したか知っていますか？



② あげパンが生まれたのは、戦争が終わり、給食が再び始まって間もない東京都大田区。当時の子どもたちはいつもおなかをすかせていました。給食はそんな子どもたちにとって一番の楽しみでした。



③ ある日、なぜか学校を休んだ子がいました。調理員さんは「せつかく楽しみにしていたのに…」と、残ったパンを揚げて砂糖をまぶし、包んでその子の家に届けてもらったそうです。



④ おいしいあげパンはあっという間に日本中に広まりました。あげパンが生まれた陰には、子どもたちのことをいつも大切に考えながら給食の仕事に携わる人たちの温かい気持ちがあったのです。