



令和6年度

流山市立江戸川台小学校

日にち	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④ しじつ④ しよくえん そうとうりょう④
	ごはん パン めん	おかず デザート					
1月	ごもくチャーマン	韓国風のりあえ とうがんのスープ	ぎゆうにゆう のり ぶたかたにく とりおねにく とうふ たまご	にんじん こまつな わけぎ ねぎ キャベツ きゅうり とうがん もやし たけのこ しいたけ ブリンピース	こめ おぎ ほるさめ あぶら	551	23.4 20.6 2.30
2火	はちみつレモン トースト	【オランダ家庭料理】 ソーセージのアップルソース にんじんとポテトのスタンポット オランダのトマトスープ	ぎゆうにゆう なまクリーム ウインナー ミートボール	にんじん トマト パセリ たまねぎ セロリー りんご レモン	しょくパン じゃがいも さとう はちみつ マーガリン バター	632	22.5 25.8 2.40
3水	ごはん エコふりかけ	ほっけのねぎしおこうじだれ きゅうりのぴりからつけ なつやさいのみそしる	ぎゆうにゆう こんぶ ホッケ さほけずりぶし あぶらあげ とうふ みそ	にんじん かぼちゃ わけぎ たまねぎ ねぎ だいこん キャベツ きゅうり なす とうがん	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	568	28.1 16.4 2.30
4木	ジャンバラヤ	【ハワイの家庭料理】 フリフリチキン チキンロングライススープ	ぎゆうにゆう とり とりおねにく ウインナー	にんじん ピーマン パプリカ はねぎ トマト たまねぎ キャベツ コーン パイナップルジュース	こめ おぎ ほるさめ はちみつ あぶら	566	26.1 16.8 2.10
5金	【七夕】 ほしのちらずし	たなはたじる ほしくずガクテルフルーツ	ぎゆうにゆう のり とりおねにく あぶらあげ かまぼこ たまご	にんじん ねぎ きゅうり えのき オクラ かんてん みかん バイン もも	こめ おぎ そうめん さとう ゼリー ナタデココ あぶら ごま	573	20.6 11.7 1.80
8月	ごはん てづくり のりつくだに	とうふハンバーグおろしソース にんじんシソリ おくらいりあかだしじる	ぎゆうにゆう のり とうふ ハンバーグ たまご ツナかん とうふ あぶらあげ みそ	にんじん しそ だいこん もやし とうがん えのき オクラ きりほしだいこん	こめ ふ さとう てんぷん あぶら ごま	601	25.1 20.7 2.50
9火	ひやし きつねうどん (つけめん)	ささかまぼこのいそべあげ とうがんとかくあげのそぼろに 流山産えだまめ	ぎゆうにゆう あおのり とりおねにく ぶたひきにく かくあげ ささかまぼこ あぶらあげ	にんじん わけぎ ねぎ とうがん えだまめ しいたけ	うどん おむぎこ こめこ てんぷん さとう あぶら ごま	512	29.1 22.6 2.50
10水	うめわかめごはん	あじのにんにくみそかけ やさいのごまあえ かきたまじる れいとうみかん	ぎゆうにゆう わかめ あじ たまご なると とうふ みそ	にんじん こまつな わけぎ キャベツ もやし えのき うめぼし みかん	こめ おむぎこ こめこ さとう てんぷん あぶら ごま	666	29.8 23.2 2.50
11木	【オリビック 応援給食】 サフランライスの ラタウイソース	せかいいいちおいしいスープ フローズンヨーグルト	ぎゆうにゆう ヨーグルト とりおねにく ぶたかたにく ミートボール ペーコン	にんじん パプリカ ピーマン トマト たまねぎ キャベツ なす スツキーニ コーン	こめ おむぎ じゃがいも さとう こめこ あぶら	631	25.0 19.3 1.30
12金	【沖縄家庭料理】 ジュースー	ゴーヤとカシューナッツの あげに かいそうのわふうスープ	ぎゆうにゆう ひじき もずく わかめ にほし ぶたかたにく とりおねにく だいず とうふ	にんじん わけぎ ゴーヤ とうがん えのき しいたけ	こめ おぎ てんぷん こめこ さとう あぶら カシューナッツ ごま	611	25.6 21.8 2.20
16火	カラフル ミートスパゲティ てづくりこめパン	コロコロサラダ	ぎゆうにゆう ぶたひきにく ウインナー だいず	にんじん パプリカ ピーマン トマト たまねぎ キャベツ なす スツキーニ えだまめ コーン レモン	スパゲティ こめこ さとう あぶら	618	26.2 20.7 1.20
17水	なつやさいの カレー	ビーンスズサラダ ホワイトポンチ	ぎゆうにゆう にゆうさんきんいんりょう ぶたかたにく だいず ひよこまめ	にんじん かぼちゃ パプリカ たまねぎ キャベツ きゅうり なす スツキーニ コーン みかん バイン もも	こめ おむぎ じゃがいも こめこ さとう ゼリー あぶら ごま	689	20.7 20.9 2.20

★食材は、入荷の都合により一部変更することがあります。ご了承ください。

《今月の食材産地》

- 流山市…米、小松菜、わけねぎ、枝豆
- 千葉県…じゃがいも、キャベツ、なす、玉ねぎ、にんじん
- 茨城県…ピーマン、長ねぎ、にら、豚肉
- 佐賀県…玉ねぎ □高知県…ししとうが
- 群馬県…ごぼう、ゴーヤ □鹿児島県…セロリー、ズッキーニ
- 長野県…えのきだけ、セロリー、ズッキーニ
- 青森県…にんにく □愛知県…とうがん
- 鹿児島県…オクラ □岩手県…きゅうり
- 宮城県…鶏肉

★7月7日は、七夕(たなばた)です
★7月は、1年の節目となる日です。五節句の一つで、古代中国で定められた季節の節目のことです。「1月7日の人日(じんじつ)」「3月3日の上巳(じょうし)」「5月5日の端午(たんご)」「7月7日の七夕(しちせき)」「9月9日の重九(ちゅうきゅう)」が、五節句です。7月7日は、七夕(しちせき)節句で、七夕(たなばた)です。江戸時代の頃から、はた織りの名手の「おりひめ様」と牛飼いの「ひこ星様」に、習い事や裁縫の上達を願う「たなばた」の行事になりました。

★七夕かざりを飾ります！

1年生の廊下に、七夕かざりを飾りたいと思います。配布した七夕かざりの短冊や手作りの七夕かざりを持ち寄ってください。7月3日(水)の昼休みに飾りたいと思います。ご協力をお願いします。みなさんの願いが、おり姫様やひこ星様に届くように、にぎやかにかざりましょう。

今月の 平均栄養価	601	25.2 20.1 2.1
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0