



# 2がつ こんだてひょう



令和4年度

流山市立江戸川台小学校

日 に ち	お は し の 日	ぎ ゆう に ゆう	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 もとになる		しじつ(g)	しょうえん もつとりょう		
1			ぶたすきどん	やさいのりあえ いなかじる スイートスプリング (みかんとはっさくの交配種)	ぎゅうにゆう のり ぶたかたにく とりむねにく みそ	にんじん ほうれんそう こまつな わけねぎ たまねぎ はくさい キャベツ だいこん ねぎ もやし しいたけ しめじ しらたき こんにゃく スイートスプリング	こめ じゃがいも さとう あぶら	641	27.8	15.9	2.4	
2			カレーなんばん うどん	つくねとだいこんのもの うぐいすあげパン	ぎゅうにゆう ぶたもにく とりつくね なんと うずらたまご かくあげ きなこ	にんじん こまつな なのはな まっちゃん たまねぎ だいこん ねぎ しいたけ こんにゃく	コッペパン うどん さとう あぶら	721	30.3	27.1	3.4	
3			【節分】 てまきずし	やさいあえ ちくわぶのぐだくさんじる ふくまめ	ぎゅうにゆう のり ぶたもにく とりむねにく だいず たまご	にんじん なのはな ほうれんそう キャベツ れんこん ごぼう コーン しいたけ しめじ	こめ さといも ちくわぶ さとう あぶら ごま	609	28.0	16.2	2.3	
6			【給食委員会 おすすめメニュー】 みそラーメン	ユーリンチー ナムル あんにとろろ	ぎゅうにゆう ぶたかたにく とりむねにく みそ	にんじん チンゲンサイ こまつな たまねぎ はくさい ねぎ だいこん もやし コーン みかん パイン もも	ちゅうかめん あんにんどうふ さとう でんぶん こめこ あぶら	689	26.5	26.0	2.7	
7			チキンピラフ	マカロニグラタン ペイザンヌスープ	ぎゅうにゆう こなチーズ ぶたもにく ぶたもにく ベーコン だいず	にんじん ブロッコリー ほうれんそう ピーマン パプリカ パセリ たまねぎ カリフラワー セロリー しめじ コーン	こめ おぎ マカロニ パンこ こむぎこ じゃがいも バター あぶら	722	29.2	25.5	1.6	
8			【2年生道徳より】 だいずいり ひじきごはん	ししゃものカレーなんばんづけ きりぼしだいこんのもの だいこんとうふのみそしる ぼんかん	ぎゅうにゆう ししゃも ひじき わかめ ぶたかたにく とりひきにく さつまあげ だいず とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな さやいんげん パプリカ たまねぎ だいこん ねぎ えのきだけ きりぼしだいこん えだまめ しらたき ぼんかん	こめ おぎ でんぶん さとう あぶら ごま	675	30.5	21.9	2.9	
9			ちゅうかどん	パンパンジー ワントンスープ	ぎゅうにゆう ぶたもにく ぶたひきにく なんと とりむねにく うずらたまご かまぼこ さつまあげ みそ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう たまねぎ はくさい たけのこ キャベツ ね ぎ きゅうり もやし しいたけ	こめ ワンタン はるさめ でんぶん さとう あぶら	651	28.2	19.3	2.8	
10			ごはん てづくり のりのつくだに	さばのごまみそだれ かぶのそくせきづけ かきたまじる はるみ(清美とぼんかんの交配種)	ぎゅうにゆう のり こんぶ とりむねにく さば かまぼこ みそ たまご	にんじん ほうれんそう ねぎ かぶ キャベツ きゅうり えのき はるみ	こめ でんぶん さとう ごま あぶら	654	31.7	20.4	2.6	
13			カレーライス	やさいたっぷりスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゆう ヨーグルト ぶたもにく ベーコン	にんじん こまつな たまねぎ はくさい セロリー コーン みかん パイン もも	こめ じゃがいも ゼリー さとう カレー あぶら	739	21.6	19.3	2.3	
14			【バレンタインデー】 バレンタイン チョコパン	ふゆのポトフ コロコロサラダ	ぎゅうにゆう ミートボール ウィナー ハム だいず	にんじん ブロッコリー たまねぎ はくさい セロリー キャベツ か ぶ きゅうり ロマネスコ スナップエンドウ コーン レモン	コッペパン いももち マカロニ コーティングチョコ あぶら	644	22.5	24.6	2.1	
15			わかめと じゃこのごはん	みそにこみおでん おひたし はるか(日向夏選抜種)	ぎゅうにゆう ちりめんじゃこ わかめ こんぶ とりつくね さつまあげ ちくわ みそ がんもどき うずらたまご かつおぶし	にんじん こまつな キャベツ はくさい だいこん えのき こんにゃく はるか	こめ じゃがいも さとう ごま	605	23.2	13.8	2.6	
16			なのはなピラフ	レモンドレッシングサラダ ラビオリスープ てづくりチーズスコーン	ぎゅうにゆう チーズ ウィナー ベーコン	にんじん なのはな こまつな パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり セロリーコー ン エリンギ レモン	こめ ラビオリ こむぎこ さとう バター	675	20.7	22.5	2.2	
17			ごもくチャーハン	はるまき ビーフンスープ いもけんぴごきかな	ぎゅうにゆう にぼし ぶたもにく とりむねにく なんと たまご	にんじん タアサイ わけぎ ねぎ たけのこ はくさい もやし しいたけ	こめ おぎ はるまきのかわ さつまいも あぶら	708	25.9	29.0	2.4	
20			【給食委員会 おすすめメニュー】 ポーク ハヤシライス	やさいとおかかのサラダ フルーツパンチ	ぎゅうにゆう ぶたもにく かつおぶし	にんじん こまつな ピーマン トマト たまねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん パイン もも	こめ ハヤシルー ゼリー さとう あぶら ごま	683	21.6	19.4	2.2	
21			流山産ねぎの なんばんうどん	チキンチキンごぼう いそのかおりあえ はるか(日向夏選抜種)	ぎゅうにゆう ちりめんじゃこ のり とりもにく さつまあげ かつおぶし	にんじん こまつな わけぎ ねぎ ごぼう キャベツ もやし しいたけ えだまめ	うどん でんぶん さとう あぶら ごま	535	29.2	22.3	2.5	
22			ごはん エコふりかけ	たらのにんにくみそだれ うめのかおりあえ まめのすりながしじる いよかん	ぎゅうにゆう のり こんぶ とりむねにく しろはなまめ とうふ たら かまぼこ さばぶし みそ	にんじん あおねぎ キャベツ きゅうり だいこん かぶ えのき うめぼし いよかん	こめ でんぶん さとう バター あぶら ごま	633	29.5	17.1	2.2	
24			こんさいの きんぴらごはん	にらまんじゅう ひじきのマヨふうみサラダ きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゆう ひじき ぶたもにく あぶらあげ にらまんじゅう	にんじん こまつな ほうれんそう ごぼう れんこん キャベツ きゅうり えのき コーン きりぼしだいこん	こめ こむぎこ さとう マヨネーズ あぶら ごま	646	22.4	21.2	2.4	
27			さんさいおこわ	やさいのごまあえ ひつつみじる ヨーグルト	ぎゅうにゆう ヨーグルト とりもにく あぶらあげ	にんじん こまつな なのはな ねぎ だいこん ごぼう キャベツ もやし しいたけ わらび うど	こめ もちごめ さとう ごま	657	28.7	14.6	1.9	
28			チキンライスの クリームソース	ミモザサラダ ミートボールとやさいのスープ すだちゼリー	ぎゅうにゆう なまクリーム とりむねにく たまご ミートボール	にんじん こまつな ほうれんそう トマト パセリ たまねぎ はくさい かぶ キャベツ きゅうり コーン エリンギ レモン	こめ おぎ こむぎこ ゼリー さとう バター あぶら ごま	745	26.1	26.5	2.5	
*メニューは食材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。 《今日の食材産地》 □流山市…米、小松菜、わけねぎ、しいたけ □千葉県…かぶ、にんじん、ねぎ、大根、 □北海道…たまねぎ、じゃがいも □栃木県…もやし □岩手県…とり □青森県…にんにく、ごぼう □長野県…しめじ、えのきだけ、エリンギ □埼玉…さといも、ねぎ、きゅうり □高知県…しょうが □愛知県…セロリー、キャベツ、ブロッコリー □高知県・宮崎県…きゅうり □茨城県…ピーマン、れんこん、ほうれんそう ぶたにく								今月の 平均栄養価	664	26.5	21.1	2.40
								学校給食 摂取基準	650	27.6	21.6	2.00