



2がつ こんだてひょう



令和5年度

流山市立江戸川台小学校

日 に ち	お は し の 日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (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	おもにからだのちようしを 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)
1	木	ポークハヤシ ライス	ジャーマンポテト かぶのようふうスープ	ぎゅうにゅう ぶたかたにく ウインナー ベーコン	にんじん トマト ビーマン パプリカ かぶのは たまねぎ かぶ キャベツ カリフラワー コーン しめじ	こめ じゃがいも さとう ハヤシルー あぶら	646	21.3 19.8 2.6	
2	金	【節分】 てまきずし	さといものみそがらめ いわしのつみれじる ふくまめ	ぎゅうにゅう のり とりむねにく いわしつみれ みそ だいず とうふ あぶらあげ	にんじん だいごんのは ねぎ だいごん はくさい れんこん しいたけ	こめ さといも さとう こめこ てんぶん あぶら ごま	671	27.9 25.5 2.5	
5	月	おまめのピラフ	ポテトグラタン ようふかきたまじる スイートスプリング (みかんとはっさくの交配種)	ぎゅうにゅう こなチーズ とりむねにく ウインナー たまご だいず いんげんまめ ひよこまめ	にんじん ビーマン ほうれんそう たまねぎ コーン えだまめ スイートスプリング	こめ おぎ マカロニ パンこ こむぎこ じゃがいも さつまいも あぶら バター	709	26.7 23.3 1.9	
6	火	チャンポンうどん	だいごんのそばろに うぐいすあげパン	ぎゅうにゅう ぶたかたにく とりむねにく かまぼこ なると こうやとうふ とうにゅう きなこ	にんじん だいごんのは まっちゃ ねぎ はくさい だいごん たけのこ しいたけ こんにやく	こめ じゃがいも さとう あぶら	681	27.1 26.0 2.3	
7	水	【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 きりぼしだいごんのもの だいごんととうふのみそしる ぼんかん(インド原産のみかん)	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき とりむねにく 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 パプリカ たまねぎ だいごん きりぼしだいごん えだまめ えのき こんにやく ぼんかん	こめ てんぶん さとう あぶら	606	27.1 19.2 2.7	
8	木	ミルクピラフ	ようふうおでん フルーツのゼリーよせ	ぎゅうにゅう とりむねにく ベーコン ミートボール やさいボール うずらたまご ゼラチン	にんじん ブロッコリー パプリカ たまねぎ だいごん キャベツ コーン グリーンピース みかん もも パイン かんてん	こめ おぎ じゃがいも さとう バター	579	23.0 14.5 1.9	
9	金	ごはん てづくり わかめつくだに	あげどりとじゃがいもの みずたきじる はるか(日向夏選抜種)	ぎゅうにゅう わかめ とりむねにく たら とうふ かつおぶし	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ はくさい グリンピース えのき しいたけ こんにやく しらたき はるか	こめ じゃがいも てんぶん さとう あぶら ごま	627	27.7 16.7 2.5	
13	火	韓国ふういわしの かばやきどん	ナムル キムチいりスープ きよみオレンジ (みかんとオレンジの交配種)	ぎゅうにゅう ぶたかたにく いわし とうふ みそ	にんじん こまつな ねぎ はくさい はくさいキムチ もやし だいごん きよみオレンジ	こめ てんぶん さとう あぶら ごま	652	23.7 23.4 2.2	
14	水	【バレンタインデー】 なのはな スパゲティー	いももちのトマトスープ チョコスコーン	ぎゅうにゅう とりむねにく ベーコン かまぼこ ゼラチン	にんじん なのはな こまつな トマト たまねぎ キャベツ セロリー コーン	こめ じゃがいも さとう あぶら バター	639	23.3 21.9 1.9	
15	木	こんさいの きんぴらごはん	たらフライ ひじきのマヨ風味サラダ あおなのみそしる	ぎゅうにゅう ひじき ぶたかたにく たら あぶらあげ みそ	にんじん ほうれんそう だいごんのは こまつな ターサイ ごぼう れんこん キャベツ きゅうり だいごん はくさい えのき コーン えだまめ	こめ おぎ こむぎこ パンこ さとう あぶら ごま マヨネーズ	651	27.0 22.6 2.4	
16	金	ごはん エコふりかけ	さばのごまみそがけ かぶのそくせきづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたかたにく さば さばぶし とうふ みそ	にんじん かぶ キャベツ きゅうり だいごん ごぼう こんにやく	こめ さといも さとう あぶら ごま	695	30.7 23.8 2.2	
19	月	ごもくチャーハン	はるまき きりぼしだいごんのスープ はるか(日向夏選抜種)	ぎゅうにゅう ぶたかたにく とりむねにく なると たまご	にんじん わけねぎ ねぎ もやし たけのこ しいたけ きりぼしだいごん えのき はるか	こめ おぎ はるまきのかわ あぶら	670	24.6 28.6 2.2	
20	火	ぶたすきどん	とうふとわかめのみそしる まめとおいものきなこがけ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたかたにく とうふ あぶらあげ だいず とうふ きなこ みそ	にんじん わけねぎ こまつな たまねぎ ねぎ はくさい しいたけ しらたき	こめ さつまいも てんぶん さとう あぶら	729	29.8 24.4 2.4	
21	水	タンタンメン	にくだんごのうまに あんまん	ぎゅうにゅう ぶたかたにく とりむねにく とうにゅう ミートボール うずらたまご みそ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー パプリカ たまねぎ ねぎ もやし れんこん しいたけ	ちゅうかめん あんまん てんぶん さとう あぶら ごま	636	27.2 25.4 2.8	
22	木	【おはなし給食】 ☆のらねこ軍団より☆ ☆えびカレー ☆さかなカレー	ミモザサラダ ヨーグルト ☆「えびカレー」と「さかなカレー」の2種 類を作ります。どちらを食べるか選んで ください。	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりむねにく えび さけ たまご	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ カリフラワー コーン レモン	こめ じゃがいも さとう カレールー あぶら	721	28.7 20.3 2.4	
26	月	はるのおこわ	こぎつねあえ いしかりじる いよかん	ぎゅうにゅう とりむねにく さけ あぶらあげ とうふ みそ	にんじん なのはな こまつな たまねぎ ねぎ キャベツ はくさい もやし だいごん ごぼう わらび こんにやく	こめ もちごめ じゃがいも さとう ごま	528	26.3 15.0 2.8	
27	火	【6年生を送る会】 サフランライスの ホワイトソースがけ	ジュリエンスープ フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム とりむねにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ グリンピース コーン みかん もも パイン いちご	こめ おぎ こむぎこ さとう じゃがいも ゼリー あぶら バター	673	20.9 17.1 1.5	
28	水	ごはん てづくり のりつくだに	たらのにんにくみそがけ うめのかおりあえ みぞれじる	ぎゅうにゅう のり こんぶ とりむねにく たら とうふ みそ	にんじん だいごんのは ねぎ だいごん はくさい キャベツ きゅうり うめぼし	こめ こむぎこ こめこ さとう てんぶん あぶら バター	634	29.1 16.6 2.1	
29	木	ルーローハン	だいごんのスープ トウファ(台湾)	ぎゅうにゅう かんてん ぶたかたにく とりむねにく とうふ とうにゅう うずらたまご ゼラチン	にんじん チンゲンサイ たまねぎ ねぎ だいごん もも	こめ こんにやくゼリー さとう はちみつ てんぶん あぶら	684	28.4 21.2 2.2	
*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。 《今月の食材産地》 □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...とりにく □青森県...にんにく、ごぼう □長野県...しめじ、えのきだけ □埼玉県...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	654	26.4 21.2 2.20
							学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.00