



# 4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 ものになる		ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)
12	火		【祝 ご進級】 さくらずし	ごもくきんぴら すましじる さくらゼリー	ぎゆうにゆう わかめ とりむねにく ぶたももにく たまご かまぼこ さつまあげ あぶらあげ	にんじん なのはな さやいんげん さくら ねぎ れんこん かんびょう ごぼう えだまめ こんにやく	こめ むぎ じゃがいも さとう ゼリー あぶら ごま	641	25.2	15.5
										2.40
13	水		さんさいうどん ミニごまきなこ あげパン	ひじきのマヨふうみサラダ 国産ブラッドオレンジ	ぎゆうにゆう ひじき とりむねにく きなこ	にんじん ほうれんそう こまつな ねぎ キャベツ きゅうり ふき たけのこ しいたけ わらび ブラッドオレンジ	うどん コッペパン さとう あぶら マヨネーズ ごま	630	26.4	22.4
										2.30
14	木		ビビンバの ナムルぞえ	さわらのヤンニウムソース トックスープ	ぎゆうにゆう ぶたひきにく とりむねにく さわら	にんじん ほうれんそう こまつな ねぎ はくさい だいこん もやし だいずもやし きりぼしだいこん しいたけ	こめ むぎ でんぶん トック さとう あぶら ごま	692	28.5	23.7
										2.10
15	金		ごはん	さばのカレーやき やさいのからしあえ はるやさいのとんじる はっさく	ぎゆうにゆう ぶたももにく かつおぶし みそ さば	にんじん こまつな なのはな たまねぎ はくさい もやし えのき キャベツ こんにやく はっさく	こめ じゃがいも さとう	617	30.3	17.0
										2.10
18	月		【祝 ご入学】 チキンライス	ABCマカロニスープ ご入学おめでとうクレープ	ぎゆうにゆう ぶたももにく とりももにく	にんじん ほうれんそう ピーマン トマト たまねぎ キャベツ エリンギ コーン	こめ むぎ じゃがいも マカロニ クレープ あぶら バター	646	23.0	18.8
										1.60
19	火		ごもくチャーハン	とうふのスープ ちゅうかみつめ	ぎゆうにゆう ぶたももにく とりむねにく なんと たまご とうふ あかえんどうまめ	にんじん こまつな わけぎ ねぎ はくさい たけのこ しいたけ みかん もも パイン かんてん ナタデココ	こめ むぎ はるさめ ゼリー さとう あぶら	628	24.5	17.4
										2.00
20	水		コッペパン てづくり いちごジャム	チキンヌードルスープ やさいのソテー ヨーグルト	ぎゆうにゆう ヨーグルト とりむねにく ウィンナー ゼラチン	にんじん ほうれんそう ブロッコリー たまねぎ キャベツ セロリー エリンギ コーン いちご レモン	コッペパン スパゲティー でんぶん さとう あぶら	602	25.4	16.0
										1.80
21	木		ごはん	さわらのさいきょうみそやき やさいのごまあえ さわにわん	ぎゆうにゆう ぶたかたにく あぶらあげ さわら みそ	にんじん ほうれんそう わけぎ キャベツ だいこん ごぼう もやし たけのこ えのき	こめ さとう ごま	604	29.0	19.1
										1.30
22	金		なのはなピラフ	ワンタンのパリパリサラダ ミネストローネ	ぎゆうにゆう にぼし とりむねにく ベーコン ハム だいず しろいんげんまめ	にんじん なのはな トマト パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし セロリー きりぼしだいこん	こめ むぎ じゃがいも ワンタン さとう あぶら ごま	623	24.8	16.7
										1.38
25	月		ソースやきそば	にくだんごのあまずあん わかめととうふのスープ	ぎゆうにゆう あおのり ぶたももにく ミートボール とうふ うずらたまご ゼラチン	にんじん ピーマン パプリカ わけぎ たまねぎ キャベツ たけのこ もやし	やきそば でんぶん さとう あぶら	603	27.8	26.0
										3.40
26	火		カレーライス	かぶのようふうスープ フルーツヨーグルトあえ	ぎゆうにゆう ヨーグルト ぶたももにく とりむねにく	にんじん かぶのは たまねぎ キャベツ かぶ コーン セロリー みかん もも パイン いちご	こめ じゃがいも ゼリー さとう あぶら カレールー	715	22.3	17.7
										1.80
27	水		たけのこごはん	しんじゃがのもの あつあげのみそしる	ぎゆうにゆう ヨーグルト ぶたももにく とりひきにく あつあげ さつまあげ みそ	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ たけのこ えのき しいたけ さやえんどう こんにやく	こめ じゃがいも さとう あぶら	638	28.4	19.5
										2.80
28	木		カラフルピラフ	ポテトグラタン たまごとトマトのスープ	ぎゆうにゆう こなチーズ とりむねにく ハム ベーコン たまご だいず	にんじん ピーマン パプリカ トマト パセリ たまねぎ キャベツ セロリー コーン	こめ むぎ じゃがいも こおぎこ パンこ でんぶん あぶら バター	678	28.8	22.5
										1.80

★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、しいたけ
- 千葉県・・・ねぎ、かぶ、大根、ほうれん草、豚肉
- 宮崎県・・・鶏肉
- 北海道・・・たまねぎ、じゃがいも、
- 高知県・・・しょうが  徳島県・・・にんじん
- 鹿児島県・・・じゃがいも
- 青森県・・・んにく、ごぼう、鶏肉
- 愛知県・・・キャベツ、ふき、さやえんどう
- 長野県・・・しめじ、えのきだけ、エリンギ
- 群馬県・・・もやし  栃木県・・・いちご
- 茨城県・・・きゅうり、れんこん、豚肉
- 岩手県・・・鶏肉

### ご進級、ご入学、おめでとうございます。

1年生は、18日(月)から給食が始まります。

### 【給食の持ち物】

- ★おはし ★ランチョンマット ★くちふきタオル ★ハンカチ
- ◎毎日、使うものです。清潔なものを持って来てください。

みんなで協力をして、マナーを守って楽しい給食時間に行きましょう。



今月の 平均栄養価	638	26.3	19.5	2.00
学校給食 摂取基準	650	27.6	21.6	2.00

### 保護者の方へ・・・給食費について

給食費は、月額4,300円です。一食当たりの単価は260円で、年間183回の給食を実施します。

転出される方や病気療養などで、5日以上連続して欠席をされる方は、給食費の減額ができます。長期の欠席が見込まれる方は、担任をとおして栄養士まで、ご連絡ください。

