

# 4 がっこんだてひょう

令和4年度

流山市立東深井小学校

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日 (火)		はるキャベツの ペペロンチーノ	キャロットポタージュ カラフルソテー ♥ミルメーク	ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン とりむねにく ぶたももにく いんげんまめ	にんじん ピーマン パプリカ たまねぎ エリンギ キャベツ パセリ	スパゲティ こめこ マカロニ ミルメーク あぶら	577	24.2 18.8 2.3	
13日 (水)		さくらずし	おいわいじる さわらのさいきょうやき あおなのりあえ	ぎゅうにゅう のり とりむねにく たまご なると とうふ さわら	にんじん ほうれんそう こまつな れんこん さくら えだまめ ねぎ みつば えのき かんぴょう	こめ さとう	620	31.9 17.1 2.6	
14日 (木)		ごはん かんこくのり	トックスープ チャプチェ	ぎゅうにゅう のり わかめ とりももにく ぶたももにく	にんじん チンゲンサイ ピーマン えのき ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ	こめ トック はるさめ さとう あぶら ごま	634	23.7 18.0 2.0	
15日 (金)		さんさいうどん	やさいのねぎしおいため ♥よもぎだんごの くろみつきなこ	ぎゅうにゅう ぶたももにく とりむねにく あぶらあげ きなこ	にんじん わらび えのき たけのこ しいたけ ねぎ	うどん よもぎだんご さとう あぶら	598	26.5 16.1 2.4	
18日 (月)		ポーク カレーライス	コールスロー ♥おいわいちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたももにく	にんじん トマト たまねぎ グリンピース コーン きゅうり キャベツ チャツネ	こめ むぎ じゃがいも ゼリー あぶら	669	20.2 17.7 2.2	
19日 (火)		チャーハン	ちゅうかごもくスープ ♥あんにとんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたももにく とりももにく たまご とうふ	にんじん ねぎ わけねぎ たけのこ しいたけ みかん もも パイン	こめ むぎ あんにとんどうふ さとう あぶら	672	23.7 24.4 2.1	
20日 (水)		おせきはん	じゃがいものみそしる にくとんどうふ ♥あまなつ	ぎゅうにゅう ぶたももにく あずき あぶらあげ とうふ みそ	にんじん こまつな たまねぎ しめじ ねぎ あまなつ	こめ もちごめ じゃがいも さとう ごま	669	29.4 21.3 2.9	
21日 (木)		ココアあげパン	はるキャベツと トマトのスープ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう スキムミルク ベーコン ウィンナー	トマト かぶ キャベツ たまねぎ セロリ コーン わけねぎ	コッペパン じゃがいも さとう あぶら	644	22.0 25.5 2.8	
22日 (金)		ごはん	はるやさいのとんじる さばのカレーやき ごまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたももにく さば とうふ みそ	にんじん ねぎ キャベツ もやし きゅうり ごぼう こんにゃく	こめ じゃがいも さとう ごま	621	29.2 18.2 1.9	
25日 (月)		ごはん	しせんとんどうふのスープ ひじきいりはるまき ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたももにく はるまき とうふ	にんじん ほうれんそう たけのこ もやし キャベツ きゅうり コーン	こめ はるさめ さとう ごま あぶら	637	19.5 22.6 1.9	
26日 (火)		ごはん てつくりエコふりかけ	わかめのみそしる かくあげとうずらのいそに	ぎゅうにゅう わかめ ひじき とりむねにく ちりめんじゃこ うずらたまご とうふ かくあげ	にんじん たまねぎ えのき ねぎ グリンピース つきこんにゃく	こめ さとう ごま あぶら	662	31.6 21.8 2.8	
27日 (水)		チキンライス	レンズスープ オムレツ ♥げんきヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりももにく ぶたももにく オムレツ ベーコン レンズまめ	にんじん ピーマン パプリカ たまねぎ トマト こまつな コーン キャベツ エリンギ	こめ あぶら	615	27.5 15.9 2.5	
28日 (木)		たけのこごはん	まめのすりながしじる ししゃものわかさあげ やさいのからしあえ	ぎゅうにゅう しろはなまめ とりむねひきにく とりむねにく あぶらあげ かまぼこ ししゃも	にんじん こねぎ パセリ こまつな たけのこ えのき かぶ えのき もやし	こめ でんぶん さとう あぶら	596	28.6 15.9 2.4	
【食材の主な産地】 にんじん・かぶ・ほうれんそう・小松菜・だいこん・豚肉・わけぎ(千葉)、じゃがいも(長崎)、玉ねぎ(北海道)、 キャベツ(神奈川)、鶏肉(青森、岩手)、もやし(栃木)、エリンギ・しめじ・えのき(長野)、 長ねぎ・パセリ・きゅうり(千葉、茨城)、ピーマン・かぼちゃ(茨城)、セロリ(静岡)、しょうが(愛知)、 パプリカ(韓国・ニュージーランド)							今月の 平均栄養価	631	26 19.4 2.3
							学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.00

ご進級・ご入学おめでとうございます

◎ 1年生の給食は、18日(月)から始まります。

【持ち物】はし、ナプキン、ハンカチ、マスク

