

# 1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	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)
11日 (水)			ななくさがゆ	いりどり ナッツとじゃこのあまからあえ ♥だいだいのムース	ぎゆうにゆう にぼし とりむねにく だいず	にんじん こまつな れんこん だいこん かぶ たけのこ せり はこべ なずな ほとけのぞ	こめ しらたま さつまいも さとう みずあめ ムース あぶら カシューナッツ アーモンド ごま	677	26.5 25.0 1.5
12日 (木)			ビーンズカレー	イタリアンサラダ ♥フルーツヨーグルト	ぎゆうにゆう とりむねにく ひよこめめ だいず いんげんまめ	にんじん パプリカ えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり アロエ みかん パイン もも	こめ むぎ さとう あぶら カレールウ	715	23.5 22.7 2.1
13日 (金)			ぞうに	さつまいものきんぴら くろめめ ごまめ (パリッシュ)	ぎゆうにゆう こごかな とりももにく ぶたももにく かまぼこ くらめめ	にんじん こまつな えだまめ だいこん ごぼう れんこん しいたけ つきこんにやく	もち さと いも さつまいも さとう ごま あぶら	573	25.2 21.6 2.1
16日 (月)			たいめし	さわにわん ♥おしるこ	ぎゆうにゆう ぶたももにく たい あぶらあげ あずき	にんじん こまつな だいこん ねぎ えだまめ しいたけ たけのこ	こめ もち さとう	670	25.1 15.1 1.7
17日 (火)			まっちゃきなこ あげパン	ふゆやさいのポトフ さんしょくソテー	ぎゆうにゆう にくだんご ベーコン きなこ	にんじん ブロッコリー たまねぎ セロリ だいこん はくさい かぶ キャベツ	コッペパン さとう あぶら	630	24.7 26.0 2.1
18日 (水)			【流山郷土料理】 あずきごはん	ぬっぺじる たらのねぎソースかけ なのはなあえ	ぎゆうにゆう とりももにく あずき とうふ かまぼこ たら あぶらあげ	にんじん なのはな ごぼう だいこん こんにやく ねぎ キャベツ コーン	こめ さと いも さとう ごま	580	28.2 13.6 2.4
19日 (木)			ちりめんチャーハン	はるさめスープ あげギョーザ	ぎゆうにゆう ちりめんじゃこ ぶたももにく とりももにく たまご なた わかめ ギョーザ	にんじん こまつな グリーンピース ねぎ しいたけ	こめ むぎ はるさめ あぶら ごま	690	24.3 27.6 2.4
20日 (金)			ごはん	ひつつみ やきふとつくねのもの ♥りんごゼリー	ぎゆうにゆう とりももにく つくね うずらたまご やきふ	にんじん グリンピース ねぎ だいこん れんこん しいたけ ごぼう しめじ	こめ すいとん さとう ゼリー	644	24.4 15.6 2.1
23日 (月)			ブルコギどん	かいそうのスープ ♥タピオカフルーツ	ぎゆうにゆう わかめ くきわかめ ぶたももにく とりむねにく	にんじん いら こまつな たまねぎ かぶ もやし ねぎ えのき みかん もも パイン	こめ むぎ タピオカ さとう ゼリー あぶら ごま	641	25.1 16.4 1.8
24日 (火)			【姉妹都市 石川県能登町】 いかめし	あおさとやさいかすじる こまつなのわふうサラダ	ぎゆうにゆう あおさ あぶらあげ みそ いか ちりめんじゃこ	にんじん こまつな しめじ わけねぎ えのき ねぎ もやし コーン きりぼしだいこん	こめ もちごめ さけかす さとう じゃがいも ごま あぶら	591	24.0 15.6 2.4
25日 (水)			さつまいもパン	チーバクンシチュー わけねぎのいろどりいため	ぎゆうにゆう とりむねにく ぶたももにく	にんじん ビーマン パプリカ たまねぎ わけねぎ キャベツ エリンギ グリンピース	さつまいもパン じゃがいも こむぎこ さつまいも あぶら バター なまクリーム	714	26.6 27.3 2.5
26日 (木)			【姉妹都市 長野県信濃町】 のざわなチャーハン	ワンタンスープ ♥りんご	ぎゆうにゆう ちりめんじゃこ ぶたももにく とりももにく たまご なた	にんじん ほうれんそう もやし えのき ねぎ のざわな ねぎ りんご	こめ むぎ ワンタンのかわ あぶら ごま	610	24.8 19.3 2.0
27日 (金)			いわしの かばやきどん	はくさいのみそしる やさいのごまあえ	ぎゆうにゆう わかめ とうふ あぶらあげ みそ いわし	にんじん こまつな はくさい ねぎ しめじ もやし	こめ でんぶん しょうが あぶら ごま	653	26.3 24.2 2.2
30日 (月)			【オランダ料理】 はいがロール	オランダふうトマトスープ ポークコロッケ カラフルソテー	ぎゆうにゆう にくだんご ぶたももにく	トマト ビーマン パプリカ たまねぎ しめじ セロリ コーン キャベツ パセリ	はいがロール コロッケ あぶら	688	28.3 29.3 2.8
31日 (火)			ごはん	たまごとわかめのスープ かくあげのすぶたふう	ぎゆうにゆう わかめ たまご とうふ ぶたももにく かくあげ	にんじん ビーマン たまねぎ はくさい たけのこ	こめ でんぶん じゃがいも さとう あぶら	610	23.1 18.9 2.1

【毎年1月24日～1月30日は学校給食週間】 学校給食の意義や役割について理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的としています。	今月の 平均栄養価	25.3	
【食材の主な産地】 米(流山)、小松菜・わけねぎ・牛乳・豚肉・キャベツ・にんじん(千葉)、たまねぎ・じゃがいも(北海道、長崎)、 もやし(栃木)、鶏肉(青森、岩手)、エリンギ・しめじ・えのき(長野)、長ねぎ(千葉、茨城)、 きゅうり・ピーマン・はくさい・パセリ(茨城)、セロリ(静岡)、しょうが(高知)、パプリカ(韓国)		645	21.2 2.1
【給食の停止について】 連続して5日以上(休日除く)がわかっており、且つ、保護者の方から申し出があった場合、申請の3日後 (休日除く)から給食を停止し、給食費を減額することができます。早めに担任まで連絡をお願いします。		学校給食摂取基準	650