



3がつこんだてひょう

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とになる		ししつ(g)	
									しよくえん そうとうりょう (g)	
1日 (水)		すきやきどんぶり	かぶのみそしる わふうあえ	ぎゆうにゆう ぶたももにく とうふ みそ あぶらあげ	にんじん こまつな もやし たまねぎ えのき しいたけ しらたき かぶ ねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう あぶら	616	25.6 18.0 2.4		
2日 (木)		リクエスト No.1給食	くきわかめのサラダ (デザート部門No.1) ♥フルーツポンチ	ぎゆうにゆう くきわかめ ぶたももにく	にんじん さやいんげん だいこん たまねぎ コーン きゅうり もやし もも パイン みかん	こめ むぎ じゃがいも さとうゼリー あぶら カレールウ ごま	682	22.4 14.4 2.4		
3日 (金)		【桃の節句】 ひなまつりずし	ゆばのすましじる だいこんのそぼろに ♥さんしょくゼリー	ぎゆうにゆう かまぼこ とりむねにく ベーコン ゆば たまご うずらたまご あぶらあげ	にんじん なのはな だいこん きゅうり えのき ねぎ みつば しいたけ かんぴょう たけのこ	こめ でんぶん でんぶんゼリー ごま	683	29.2 19.2 2.6		
6日 (月)		キャロットピラフ	ABCスープ ♥フルーツヨーグルト	ぎゆうにゆう ヨーグルト 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 エリンギ ほうれんそう みかん パイン もも アロエ	こめ むぎ マカロニ さとう あぶら	646	23.1 17.9 1.9		
7日 (火)		なのはなスパゲティ	ようふうかきたまじる ♥カップdeヤクルト	ぎゆうにゆう ヤクルト ベーコン とりももにく たまご ツナ	にんじん なのはな ほうれんそう たまねぎ キャベツ コーン	スパゲティ でんぶん あぶら	587	26.1 22.9 2.2		
8日 (水)		ごはん	しらたまじる とりのしおからあげ なのはなのからしあえ	ぎゆうにゆう とりむねにく とりももにく	にんじん なのはな こまつな だいこん しいたけ えのき もやし ねぎ	こめ しらたま でんぶん こめこ さとう あぶら	668	27.8 21.1 1.6		
9日 (木)		【台湾料理】 ルーローハン	キャベツとうふのスープ ♥トウファ	ぎゆうにゆう わかめ あずき ぶたももにく とりももにく うずらたまご とうふ なんと	にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ キャベツ もも	こめ むぎ でんぶん さとう とうにゆうデザート あぶら	702	29.5 21.9 2.2		
10日 (金)		ココアあげパン	はるキャベツと ベーコンのスープ ミモザサラダ	ぎゆうにゆう スキムミルク ベーコン たまご	キャベツ きゅうり えだまめ かぶ キャベツ セロリ コーン たまねぎ	コッペパン さとう あぶら	607	22.3 25.1 2.5		
13日 (月)		とうふの チリソースどん	にくだんごときのこのスープ ♥いちご	ぎゆうにゆう とりひきにく にくだんご とうふ	こまつな ねぎ えのき しいたけ たまねぎ たけのこ グリンピース しめじ いちご	こめ でんぶん さとう あぶら	646	26.6 22.4 2.0		
14日 (火)		ごはん てづくり ひじきふりかけ	たぬきじる ねぎすきじゃが	ぎゆうにゆう ひじき かつおぶし ぶたももにく ちりめんじゃこ あぶらあげ とうふ	にんじん こまつな だいこん ねぎ しいたけ しらたき わけぎ こんにやく	こめ じゃがいも さとう ごま あぶら	647	26.2 18.9 2.2		
15日 (水)		こくとうパン	クラムチャウダー あじのハーブやき こんにやくサラダ	ぎゆうにゆう とりももにく ベーコン あじ あさり とうにゆう しろはなまめ	にんじん ブロッコリー パセリ たまねぎ キャベツ こんにやく	こくとうパン じゃがいも こめこ さとう パンこ あぶら マヨネーズ ごま	667	29.7 23.5 2.5		
16日 (木)		【祝！卒業・進級】 おせきはん	おいおいじる さわらのさいきょうやき やさいのごまあえ ♥おいおいチョコケーキ	ぎゆうにゆう とりももにく なんと とうふ さわら あずき あぶらあげ	にんじん みつば ほうれんそう こまつな ねぎ もやし えのき	こめ もちごめ さとう ケーキ ごま	661	30.4 22.9 2.6		
【食材の主な産地】 米（流山）、牛乳・豚肉・小松菜・わけねぎ・にんじん・長ねぎ・パセリ（千葉）、もやし（栃木）、たまねぎ（北海道）、 じゃがいも（鹿児島）、キャベツ（愛知）、鶏肉（青森、岩手）、エリンギ・しめじ・えのき（長野）、 きゅうり・ピーマン・はくさい（茨城）、セロリ（静岡）しょうが（高知）、パプリカ（韓国、ニュージーランド）								今月の 平均栄養価	651	26.5 20.6 2.2
【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	27.6 21.6 2.00

