

4がつこんだてひょう

令和5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)	たんぱく質(g) しじつ(g) しょくえん そうとうりょう(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			
11日 (火)		ほんかく マーボーどん	せんぎりやさいのスープ ♥マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたももにく とりおねにく とうふ みそ	にんじん チンゲンサイ たけのこ ねぎ えのき もやし	こめ でんぶん さとう ゼリー あぶら	643	25.7 20.5 2.1	
12日 (水)		入学式(給食はありません)							
13日 (木)		はるキャベツの ペペロンチーノ	キャロットポタージュ ♥げんきヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト ベーコン とりももにく いんげんまめ とうにゅう	にんじん パセリ エリンギ キャベツ たまねぎ	スパゲティ こめこ あぶら	586	25.3 19.1 2.0	
14日 (金)		さくらずし	わかめとえのきのすましじる ししゃものフリッター ♥かわちばんかん	ぎゅうにゅう わかめ とりおねにく ししゃも たまご かまぼこ とうふ	にんじん こまつな えのき かんぴょう れんこん ねぎ えだまめ さくら かわちばんかん	こめ さとう ごま あぶら	594	23.3 18.2 2.3	
17日 (月)		さんさいうどん	あつやきたまご ♥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 たまご あぶらあげ きなこ	にんじん しいたけ ねぎ えのき わらび たけのこ	うどん よもぎだんご こくとう	631	26.6 19.5 2.3	
18日 (火)		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 かんこくのり とりももにく ぶたももにく わかめ	にんじん チンゲンサイ ビーマン たけのこ しいたけ キャベツ えのき ねぎ たまねぎ	こめ トック はるさめ さとう ごま あぶら	627	25.8 16.2 2.1	
19日 (水)		りんごたっぷり フルーツカレー	アスパラのサラダ ♥おいわいクレープ	ぎゅうにゅう とりひきにく レバー だいず	にんじん ビーマン トマト たまねぎ セロリ アスパラガス キャベツ りんご ブルーン	こめ むぎ さとう クレープ あぶら	695	23.4 23.1 2.2	
20日 (木)		チャーハン	ちゅうかごもくスープ ♥あんにんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたももにく たまご とうふ	にんじん わけねぎ ねぎ たけのこ しいたけ パイン みかん もも	こめ むぎ さとう あんにんどうふ あぶら	674	24.7 24.2 2.1	
21日 (金)		ごはん やさしいふりかけ	わかめのみそしる にくじゃが	ぎゅうにゅう わかめ ぶたももにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん いんげん たまねぎ えのき ねぎ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう あぶら	623	24.3 17.7 2.3	
24日 (月)		きなこあげパン	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 ウィナー ベーコン とりおねにく きなこ	トマト パセリ かぶ キャベツ たまねぎ セロリ コーン	コッペパン じゃがいも さとう あぶら	632	23.6 24.4 2.4	
25日 (火)		ごはん	はるやさいのとんじる さわらのみそマヨやき やさいのからしあえ	ぎゅうにゅう ぶたももにく さわら とうふ みそ	にんじん こまつな たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ しめじ こんにゃく もやし	こめ じゃがいも あぶら マヨネーズ 2.0	644	29.4 21.8 2.0	
26日 (水)		はいがロール	ようふうかきたまじる あげじゃがのトマトに ♥いちごととうにゅうデザート	ぎゅうにゅう とりももにく ぶたひきにく たまご だいず	にんじん ビーマン ほうれんそう たまねぎ コーン トマト いちご	はいがロール でんぶん じゃがいも さとう あぶら とうにゅうデザート	724	30.6 25.9 2.7	
27日 (木)		ごはん	とうにゅうはるさめスープ はるまき ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう とりおねにく はるまき とうにゅう	こまつな ビーマン パプリカ キャベツ もやし きゅうり コーン もやし ねぎ	こめ はるさめ さとう あぶら ごま	640	21.6 21.8 2.0	
28日 (金)		ごはん	わかたけじる あじのこうみあげ わふうあえ	ぎゅうにゅう わかめ あじ あぶらあげ とうふ	にんじん ほうれんそう こまつな たけのこ えのき キャベツ もやし	こめ でんぶん さとう あぶら ごま	603	25.8 19.7 1.9	
【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	639	25.3 20.9 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	27.6 21.6 2.00

※ 材料の都合により献立の一部を変更する事もありますのでご了承ください。



ご進級・ご入学おめでとうございま
 ◎ 1年生の給食は、19日(水)から始まります。
 【持ち物】はし、ナプキン、ハンカチ、マスク

