

# 2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	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)	
		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とになる		しじつ(g)	しよくえん とうりょう (g)
1日	(水)	ちゅうかおこわ	わかめととうふのスープ パンサンスウ	ぎゅうにゅう わかめ とりももにく ふたももにく とうふ	にんじん たけのこ しいたけ きゅうり ねぎ もやし きくらげ	こめ もちごめ はるさめ さとう あぶら ごま	588	23.8 20.4 2.3	
2日	(木)	ミルキーあげパン	トマトリゾットスープ ポテトリヨネーズ	ぎゅうにゅう スkimミルク とりむねにく ベーコン	にんじん トマト パセリ たまねぎ セロリ エリンギ	コッペパン むぎ じゃがいも さとう あぶら	605	24.7 21.2 2.4	
3日	(金)	【節分】 てまきずし	まめのすりながしじる いわしカリカリフライ ふくまめ	ぎゅうにゅう のり いわしフライ とりにく しろはなまめ だいず かまぼこ あぶらあげ とうふ	にんじん こねぎ しいたけ かんぴょう えだまめ えのき かぶ	こめ でんぶん さとう ごま あぶら	622	27.3 18.0 2.2	
6日	(月)	こまつなの ペペロンチーノ	ミートボールとポテトのスープ ♥フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ベーコン にくだんご	にんじん こまつな ほうれんそう エリンギ しめじ たまねぎ もも パイン みかん	スパゲティ じゃがいも しらたま さとう あぶら	597	22.0 18.5 2.0	
7日	(火)	じゃこいりなめし	みそにこみおでん まめとやさいのしらあえ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ さつまあげ ちくわ いんげんまめ うずらたまご こんぶ がんもどき	ほうれんそう にんじん だいこん こんにゃく	こめ じゃがいも さとう ごま	616	25.3 16.6 2.3	
8日	(水)	ほんかく マーボーどん	ちゅうかコーンスープ やさいのねぎしおいため	ぎゅうにゅう ふたひきにく とりむねにく たまご とうふ みそ	にんじん ほうれんそう ビーマン たけのこ にんじん ねぎ コーン たまねぎ キャベツ	こめ でんぶん さとう あぶら	674	30.1 22.0 2.5	
9日	(木)	わかめごはん	まめけんちんじる じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう わかめ ふたひきにく あぶらあげ とうふ だいず	にんじん こまつな ほうれんそう ごぼう だいこん こんにゃく たまねぎ グリンピース	こめ じゃがいも でんぶん さとう あぶら	629	23.7 17.5 2.4	
10日	(金)	スパゲティ ミートソース	カリフラワーのスープ ♥みかん	ぎゅうにゅう ふたひきにく とりむねにく だいず レバー	にんじん トマト ロマネスコ たまねぎ セロリ しめじ かぶ カリフラワー エリンギ みかん	スパゲティ あぶら	624	29.7 22.8 2.1	
13日	(月)	ほうとう	にくどうふ ♥おこめdeプリンタルト	ぎゅうにゅう とりむねにく ふたももにく あぶらあげ みそ とうふ	にんじん かぼちゃ こまつな たまねぎ ねぎ しめじ だいこん	ほうとう さといも さとう タルト あぶら	625	29.2 27.2 2.7	
14日	(火)	バレンタイン チョコパン	ふゆやさいのポトフ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう にくだんご ベーコン いんげんまめ ひよこまめ	にんじん ブロッコリー きゅうり たまねぎ セロリ だいこん はくさい かぶ キャベツ コーン	コッペパン チョコレート あぶら	639	23.1 23.8 2.3	
15日	(水)	ごはん	わかめのみそしる とりのねぎだれ おおかあえ	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし とりむねにく あぶらあげ とうふ みそ	こまつな えのき たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	こめ でんぶん さとう あぶら	637	27.2 20.4 2.6	
16日	(木)	チキンライスの クリームソースかけ	かぶのようふうスープ ♥かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう とりむねにく ベーコン ふたももにく とうにゅう	にんじん トマト パブリカ たまねぎ ビーマン セロリ コーン キャベツ かぶ	こめ むぎ こめこ じゃがいも かぼちゃプリン こむぎこ あぶら バター なまクリーム	695	23.3 22.2 2.0	
17日	(金)	にくみそやきそば	すいぎョーザ ♥あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ふたひきにく ギョーザ みそ	にんじん ビーマン ほうれんそう たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ ねぎ しめじ	やきそば でんぶん さとう あんにんどうふ あぶら ごま	700	23.7 24.3 2.7	
20日	(月)	ちゃんぽんうどん	だいこんとだいずのこっくりに ♥ぼんかん	ぎゅうにゅう ふたももにく とりももにく いか かまぼこ だいず	にんじん こまつな はくさい たけのこ しいたけ ねぎ だいこん しめじ ぼんかん	うどん さとう あぶら	592	29.3 20.4 2.0	
21日	(火)	ぶどうパン	ながねぎとうにゅうスープ イカフライ コールスロー	ぎゅうにゅう ベーコン イカフライ とうにゅう	にんじん こまつな コーン キャベツ きゅうり ねぎ しめじ	ぶどうパン じゃがいも こめこ あぶら	699	25.1 24.3 2.9	
22日	(水)	ごはん	すいとん さばのごまみそだれ ちくさおひたし	ぎゅうにゅう とりももにく さば みそ あぶらあげ	にんじん こまつな だいこん ごぼう はくさい わけぎ こんにゃく	こめ すいとん さとう ごま あぶら	650	27.1 21.0 2.3	
24日	(金)	チキンカレーライス	やさいとわかめのサラダ ♥ナタデココ	ぎゅうにゅう わかめ とりももにく ちりめんじゃこ	にんじん だいこん きゅうり たまねぎ グリンピース チャツネ もも パイン ナタデココ	こめ むぎ じゃがいも さとう ゼリー あぶら カレールー ごま	685	23.6 15.6 2.4	
27日	(月)	【千葉県富津市】 ふつつどんぶり	じゃがいものみそしる こまつなのコーンあえ	ぎゅうにゅう かつおぶし とりももにく とうふ たまご あさり みそ あぶらあげ	にんじん こまつな たけのこ しいたけ たまねぎ グリンピース コーン キャベツ	こめ むぎ でんぶん じゃがいも さとう あぶら	646	26.6 18.4 2.2	
28日	(火)	フィッシュバーガー	かぼちゃのポタージュ ナポリタンソテー	ぎゅうにゅう とうにゅう とりむねにく ベーコン たらフライ いんげんまめ	にんじん かぼちゃ トマト たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン エリンギ	まるパン こめこ マカロニ あぶら	650	30.4 20.2 3.0	
【食材の主な産地】 米・小松菜・わけねぎ（流山）、牛乳・豚肉・にんじん・もやし・長ねぎ・パセリ（千葉）、たまねぎ（北海道）・じゃがいも（長崎）、 キャベツ（神奈川）鶏肉（青森、岩手）、エリンギ・しめじ・えのき（長野）、きゅうり・ビーマン（宮崎）、 はくさい・セロリ（茨城）、しょうが（熊本）、パブリカ（韓国）							今月の 平均栄養価	640	26.0 20.7 2.3
【給食の停止について】 連続して5日以上欠席（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