

7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)	
									しょくえん そうとうりょう (g)	
1日 (金)			はちみつパン	ミネストローネ あじのマリネ ベジタブルソテー	ぎゅうにゅう とりむねにく ベーコン あじ いんげんまめ	にんじん パセリ トマト たまねぎ パプリカ ほうれんそう セロリ キャベツ コーン	はちみつパン マカロニ じゃがいも さとう あぶら	601	28.3 25.4 2.5	
4日 (月)			そばろどん	なつやさいのとんじる おかかあえ	ぎゅうにゅう かつおぶし とりむねにく ぶたももにく とうふ みそ	にんじん トマト かぼちゃ たけのこ わけねぎ とうがん きりぼしだいこん キャベツ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	600	29.6 15.3 2.5	
5日 (火)			チリドッグ	ABCスープ ♥げんきヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたひきにく ぶたももにく だいず	にんじん トマト ほうれんそう たまねぎ エリンギ トマト	コッペパン マカロニ あぶら	641	32.1 23.5 2.5	
6日 (水)			ナシゴレン	スープフォー ♥ナタデココ	ぎゅうにゅう わかめ とりももにく とりむねにく えび	にんじん パプリカ ピーマン たまねぎ コーン チンゲンサイ もも パイン ナタデココ	こめ むぎ フォー さとうゼリー ごま あぶら	603	21.8 12.8 2.0	
7日 (木)			ちらしずし	たなばたじる じゃがいものきんぴら ♥おほしさまゼリー	ぎゅうにゅう ぶたももにく かまぼこ たまご あぶらあげ とうふ	にんじん こまつな オクラ たけのこ れんこん ねぎ しいたけ かんぴょう えだまめ	こめ そうめん じゃがいも さとうゼリー あぶら ごま	655	22.8 16.9 2.7	
8日 (金)			ごはん	とうがんみそしる なすとあつあげのごまに ♥れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりももにく あつあげ とうふ みそ あぶらあげ	にんじん こまつな とうがん ねぎ なす みかん	こめ さとう あぶら ごま	633	23.8 22.7 1.7	
11日 (月)			キムタクチャーハン	かいそうのスープ ♥かんこくきなこもち	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ ぶたももにく とりももにく たまご きなこ	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ えのき かぶ もやし キムチ たくあん	こめ むぎ しらたま さとう あぶらアーモンド	686	26.8 20.1 2.1	
12日 (火)			コーンとえだまめの ごはん	もずくとやさしい さばのカレーやき わふうあえ	ぎゅうにゅう もずく とりももにく さば とうふ あぶらあげ	にんじん こまつな コーン えだまめ もやし えのき わけねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう	603	30.4 17.8 2.4	
13日 (水)			アルファ米de わふう マーボナーズどん	はるさめサラダ ♥ホワイトポンチ	ぎゅうにゅう とりむねにく だいず とうふ みそ	にんじん いら コーン きゅうり なす ねぎ キャベツ もやし もも パイン みかん	アルファまい でんぶん はるさめ さとうゼリー カルピス あぶら ごま	674	24.8 23.6 1.6	
14日 (木)			ひやし きつねうどん	かきあげ かぼちゃのそばろに	ぎゅうにゅう とりむねにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん かぼちゃ いんげん たまねぎ きゅうり ねぎ しいたけ ごぼう しゅんぎく	うどん こむぎこ でんぶん さとう ごま あぶら	632	25.4 22.5 2.7	
15日 (金)			アルファ米de なつやさい カレーライス	くきわかめのサラダ ♥いちごアイス	ぎゅうにゅう くきわかめ ぶたももにく	にんじん かぼちゃ いんげん たまねぎ なす コーン トマト だいこん きゅうり チャツネ	アルファまい じゃがいも さとう いちごアイス あぶら カレールウ ごま	604	18.0 20.0 2.4	
<p>【食材の主な産地】 米・小松菜・わけねぎ(流山)、にんじん・キャベツ・パセリ・豚肉(千葉)、じゃがいも(長崎、鹿児島)、 玉ねぎ(千葉、栃木)、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・きゅうり(千葉、茨城)、だいこん・ピーマン・ほうれんそう(茨城)、セロリ(茨城、長野)、 しょうが(愛知)、パプリカ(韓国)</p> <p>【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。</p>								今月の 平均栄養価	630	25.9 19.6 2.2
								学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.00

