

4月 こんだてひょう

令和5年度

流山市立鯉ヶ崎小学校

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 もとになる	おもにからだのちょうしを とのえるもとになる	おもにエネルギーの もとになる		
10月		ポークカレーライス	ほうれんそうとベーコンのソテー フルーツ和え	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじんしょうが にんにく りんご しめじ ほうれんそう もやし みかん パイナップル	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら こむぎこ パター さとう	688	19.9 20.5 1.8
11火		チーズドッグ	ブロッコリーサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー コーン にんじん だいこん	パン サラダあぶら さとう じゃがいも	674	30.7 29.5 3.5
13木		麦入りごはん	サバの香味焼き ひじきと大豆の煮物 豆腐とわかめのみそ汁 河内晩柑	ぎゅうにゅう さば ひじき あぶらあげ とうふ だいず わかめ とうふ みそ	にんにくしょうが ねぎ にんじん いんげん えのきたけ たまねぎ	こめ むぎ ごまあぶら サラダあぶら さとう	625	30.6 21 2.4
14金		ねぎ塩豚丼	きゅうりの南蛮漬け 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ねぎ にんにく もやし レモン きゅうり しょうが にんじん キャベツ	こめ むぎ ごまあぶら いらりごま さとう サラダあぶら はるさめ	627	26.1 22.5 2.7
17月		1年生給食開始 麦入りごはん	鶏のから揚げ 磯香和え わかめとえのきのすまし汁 お祝いいちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく のり とうふ かまぼこ わかめ	しょうが ほうれんそう にんじん もやし だいこん えのきたけ こまつな ねぎ	こめ むぎ でんぶん だいずあぶら さとう ゼリー	641	28.5 18.8 2.6
18火		黒糖パン	ハンバーグのきのこソース もやしとコーンのソテー スコッチブロス	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひよこめ	たまねぎ しめじ コーン もやし こまつな にんじん かぶ	パン サラダあぶら じゃがいも おおむぎ	657	28.8 21.4 3.4
19水		麦入りごはん	サワラの西京焼き 切り干し大根の煮物 豚汁 清見オレンジ	ぎゅうにゅう さわら みそ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	きりほしだいこん いんげん にんじん ごぼう だいこん ねぎ きよみオレンジ	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃ がいも	638	27.4 17.9 2.2
20木		小松菜の Pasta	豆入りミネストローネ にんじん蒸しパン	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ウインナー いんげんまめ とうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ しめじ こまつな トマト	スパゲティ オリーブオイル サラダあぶら じゃがいも さとう こむぎこ	652	24 20 2.2
21金		給食で世界旅行 “中華人民共和国” マーボー丼	春雨サラダ わかめと小松菜のスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく なたね わかめ	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし えのきたけ こまつな	こめ むぎ さとう サラダあぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ いらりごま	617	22.5 18.3 2.9
24月		麦入りごはん	アジの南蛮漬け ほうれんそうともやしのサラダ じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう あじ とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが ほうれんそう もやし ごぼう だいこん	こめ むぎ でんぶん だいずあぶら さとう いらりごま ごまあぶら じゃがいも	598	24.3 18.4 2.2
25火		テーブルロール	メンチカツ コールスローサラダ ABCスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン	パン さとう サラダあぶら じゃがいも マカロニ	702	24.8 21.9 2.9
26水		ねぎにんにくチャーハン	チキンチキンごぼう 海藻のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ のり	にんにくしょうが ねぎ こねぎ にんじん ごぼう えだまめ かぶ もやし えのきたけ こまつな	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん こめこ だいずあぶら さとう いらりごま	684	24.7 27.8 2.2
27木		ソース焼きそば	凍り豆腐としょうがのスープ カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり とりにく	にんじん キャベツ たまねぎ もやし はくさい しょうが みかん パイナップル	ちゅうかめん サラダあぶら ゼリー さとう	597	28 22.6 2.5
28金		おはなし給食 “たけのこによきによき” たけのこごはん	鶏肉のごま焼き キャベツのおかか和え けんちん汁 甘夏	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく みそ かつおぶし とうふ	たけのこ キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ ほうれんそう あまなつ	こめ むぎ さとう いらりごま ごまあぶら さといも	638	29.7 22.3 3.7

※1年生の給食は、4月17日(月)より始まります。
 ※こんだて表に記載の栄養価は、中学年(3・4年生)の数値です。
 ※材料等の都合により献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。
 ※病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、給食の提供の停止を希望する日の3日前まで(休日を除く)に、担任までご連絡ください。

今月の平均栄養価	645	26.4 21.6 2.6
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0