

2月 こんだてひょう

令和6年度

流山市立鰐ヶ崎小学校

日 に ち	お は し の 日	ぎ ゅう に や う	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
			ごはん パン めん	おかず デザート					
3月	/	流山みりん給食 麦入りごはん	いわしフライ 磨香和え こぼれ梅の豚汁	ぎゅうにゅう とうにゅう のり ぶたにく とうふ みそ	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	600	23.8 19.8 1.7
4火	/	おはなし給食 “きゅうしょくたべにきました” セサミトースト	ほうれんそうとベーコンのソテー さつまいもの米粉シチュー	ぎゅうにゅう ベーコンとりにく スキムミルク	しじじ ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん	パン マーガリン いりごま すりごま さとう サラダあぶら さつまいも ごめこ バター クリーム	662	23.1 27.3 2.3	
5水	/	6年生が考えたこんだて 鮭と青菜のまぜごはん	手作りとうふハンバーグ 海藻サラダ だいこんの味噌汁	ぎゅうにゅう さけ ごま ぶたにく とうふ とうにゅう わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな ねぎ	こめ パンこ でんぶん さとう すりごま いりごま じゃがいも	625	26.6 21.1 3.1	
6木	/	6年生が考えたこんだて 麦入りごはん	鶏肉の照り焼き ひじきと大豆の煮もの きのこのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにくひじき あぶらあげ だいじゆ わかめ とうふ みそ	にんじん いんげん えのきたけ しめじ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら サラダあぶら	608	27.1 22.6 2.1	
7金	/	ねぎにんにくチャーハン	かみかみごぼう 中華卵コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	にんにくしょうが ねぎ わけねぎ にんじん ごぼう たまねぎ コーン	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん だいあぶら さとう みずあめ いりごま	625	20.4 21.9 1.9	
10月	/	6年生が考えたこんだて ご飯	サバの香味焼き じゃがいもの煮こころがし 野菜たっぷりみそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ みそ	にんにくしょうが ねぎ にんじん いんげん たまねぎ はくさい わけねぎ	こめ ごまあぶら じゃがいも さとう	586	25.7 18.8 2	
12水	/	チキンカレーライス	小松菜ともやしのサラダ フルーツえ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご こまつな もやし みかん パイン おうとう	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら こむぎこ さとう いりごま ごまあぶら	683	18.6 19.5 1.9	
13木	/	麦入りごはん	鶏つくね 切り干し大根の煮物 さつま汁	ぎゅうにゅう とりつくね さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	きりぼしだいこ いんげん にんじん だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん サラダあぶら さつまいも	615	22.4 18.4 2.7	
14金	/	ペンネトマトソース	イタリアンサラダ キャベツとウインナーのスープ チョコケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ウインナー とうにゅう	たまねぎ にんにく トマト キャベツ にんじん きゅうり コーン こまつな えのきたけ	ペネオーブオイル さとう こむぎこ サラダあぶら チョコチップ	582	20.2 25.4 2.2	
17月	/	6年生が考えたこんだて 麦入りごはん	鶏のから揚げのごまみそ和え プロッコリーとほうれんそうのソテー 野菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ベーコン	しょうが プロッコリー にんじん ほうれんそう キャベツ コーン たまねぎ	こめ むぎ でんぶん だいあぶら さとう すりごま サラダあぶら じゃがいも	652	26.3 22.8 2.5	
18火	/	根菜ドッグ	パプリカのドレッシング和え ポークビーンズ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく だいす	ごぼう にんじん パプリカ こまつな キャベツ たまねぎ にんにく トマト	パン サラダあぶら さとう いりごま オリーブオイル じゃがいも	640	28.8 25.2 2.7	
19水	/	6年生が考えたこんだて 麦入りごはん	いなだの照り焼き りんごときゅうりの角切りボテサラダ 白菜と大根のスープ	ぎゅうにゅう イナダ ぶたにく ベーコン	りんご キュウリ キャベツ はくさい コーン だいこん にんじん たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さとう	586	23.6 19.8 2	
20木	/	給食で世界旅行 “スペイン” カレー味ごはん	チリンドロン にんじんサラダ フルーツのみかんゼリー和え	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん パプリカ マッシュルーム にんにく トマト きゅうり コーン パイン おうとう りんご	こめ むぎ オリーブオイル さとう ゼリー	621	18.9 17.4 1	
21金	/	豚肉丼	キャベツのたくあん和え だまっこ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが もやし いんげん キャベツ きゅうり ごぼう にんじん しめじ ねぎ こまつな	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん いりごま さといも だまこもち	612	23.8 18 2.5	
25火	/	豚キムチ焼きそば	大豆と小魚の揚げ煮 ワンタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす にぼし ヨーグルト	にんじん もやし にら キムチ はくさい えのきたけ ねぎ こまつな	ちゅうかめん サラダあぶら さとう いりごま でんぶん だいあぶら ワンタンのかわ ごまあぶら	624	32.1 26.4 3.3	
26水	/	麦入りごはん	モウカサメの竜田揚げ さんぴらごぼう たまねぎと生揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう モウカサメ さつまあげ ぶたにく なまあげ わかめ みそ	しょうが にんにく にんじん こぼう いんげん たまねぎ もやし ねぎ こまつな	こめ むぎ でんぶん だいあぶら いりごま サラダあぶら さとう	633	28.3 22.8 2.2	
27木	/	6年生が考えたこんだて テーブルロール	ウインナーとプロッコリーのオムレツ きゅうりとわかめのごまサラダ もやしとニラのカレー風スープ	ぎゅうにゅう ウインナー たまご わかめ とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん プロッコリー コーン キュウリ にら もやし	パン バター サラダあぶら さとう ごまあぶら いりごま	607	26.2 25.3 2.7	
28金	/	麦入りごはん	ちくわのマヨネーズ焼き 切り干し大根のごま酢和え 鶏ごぼう汁	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ かつおぶし とりにく なまあげ みそ	きりぼしだいこ にんじん こまつな もやし ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ ヨネーズ風調味料 クリーム いりごま すりごま さとう サラダあぶら	615	24.6 20.7 2.9	

★6年生が家庭科の時間に給食の献立を考えました。

2/5、2/6、2/10、2/17、2/19、2/27には、その中から選ばれた献立が登場します。お楽しみに。

※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

620

24.4

21.8

2.3

学校給食摂取基準

650

27.6

21.6

2.0