

9月 こんだてひょう

令和5年度

流山市立鱈ヶ崎小学校

日にち	おはなしの日	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)	脂質(g)	食塩相当量(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					
6水		ポークカレーライス	ひじきと枝豆のサラダ フルーツ和え	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご コーン えだまめ もやし みかん バイン おとう	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら ごむぎこ パター さとう	716	19.9	21.7	1.9	
7木		メンチカツサンド	ポークビーンズ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいち ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんにく にんじん トマト	パン サラダあぶら じゃがいも さとう	694	34.4	27.8	2.7	
8金		麦入りごはん	サバのピリ辛焼き 磯香和え けんちん汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう さばのり とうふ	しょうが にんにく たまねぎ りんご こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ ほうれんそう みかん	こめ むぎ さとう ごまあぶら さといも	573	24.8	19.6	2.6	
11月		麦入りごはん	ちくわの磯辺揚げ ほうれんそうともやしのサラダ とり鶏ごぼう汁	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく なまあげ みそ	ほうれんそう もやし ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	こめ むぎ こむぎこ だいちあぶら さとう いりごま ごまあぶら サラダあぶら	694	28.9	23.3	3.3	
12火		黒糖パン	オムレツのベジタブルソース ブロッコリーのサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー コーン キャベツ	パン サラダあぶら さとう じゃがいも マカロニ	598	23.8	22.3	2.7	
13水		給食で世界旅行 “エジプト”									
		コシヤリ	フィラハパネー モロヘイヤのスープ	ぎゅうにゅう レンズまめ とりにく ヨーグルト	トマト たまねぎ にんにく モロヘイヤ	こめ むぎ オリーブオイル マカロニ さとう パンこ だいちあぶら じゃがいも	631	25.9	24.5	1.9	
14木		流山市の小松菜パス タ	米粉のシチュー にんじん蒸しパン	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく スキムミルク とうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ しめじ こまつな	スバゲティ オリーブオイル サラダあぶら じゃがいも こめ バター クリーム さとう こむぎこ	666	24.4	23.9	2.2	
15金		麦入りごはん	アジフライ レモンドレッシングサラダ なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ とうふ みそ	キャベツ にんじん きゅうり コーン レモン なめこ ねぎ こまつな	こめ むぎ こむぎこ だいちあぶら オリーブオイル さとう	653	28	24.4	2.9	
19火		ピザドッグ	にんじんサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ビーマン きゅうり にんにく だいこん	パン サラダあぶら オリーブオイル さとう じゃがいも	599	24.9	24.2	2.6	
20水		とりにく 鶏五目おこわ	鮭のごまみそだれ 青ねぎのかきたま汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さけ みそ なると とうふ たまご	にんじん ごぼう エリンギ ねぎ こまつな	こめ もちごめ サラダあぶら さとう すりごま	584	30.9	17.9	2.4	
21木		ソース焼きそば	五目スープ フルーツ白玉	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 だけのこ はくさい きくらげ ほうれんそう ねぎ おとう バイン みかん りんご	ちゅうかめん サラダあぶら でんぷん ごまあぶら いりごま しらたまも さとう	577	20	16.5	2.9	
22金		流山みりん給食の日									
		麦入りごはん	鶏肉のカリン揚げ キャベツのごま和え 流山白みりんみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	キャベツ こまつな もやし にんじん えのきたけ だいこん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ でんぷん だいちあぶら さとう いりごま すりごま	697	25.2	25.9	2.3	
25月		麦入りごはん	和風ハンバーグ こんにやく海藻サラダ たまねぎと生揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ なまあげ みそ	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ もやし ねぎ こまつな	こめ むぎ でんぷん さとう すりごま いりごま	620	25.3	21.4	3.1	
26火		きなこ揚げパン	ほうれんそうとコーンのソテー 肉団子とじゃがいものトマト煮	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ぶたにく	コーン もやし ほうれんそう にんにく たまねぎ にんじん トマト いんげん	こつぱん だいちあぶら さとう サラダあぶら じゃがいも	607	24	20.3	2.6	
27水		ねぎ塩豚丼	きゅうりの南蛮漬 わかめとえのきのすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ	ねぎ にんにく もやし レモン きゅうり にんじん だいこん えのきたけ こまつな	こめ むぎ ごまあぶら いりごま さとう	613	29.3	20.9	3	
28木		麦入りごはん	厚焼き卵のきのこソース ゆかり和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	えのきたけ しいたけ ねぎ キャベツ にんじん もやし きゅうり たまねぎ いんげん	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぷん じゃがいも	621	25.1	18.1	2.6	
29金		おはなし給食 “14ひきのおつきみ”									
		じゃこのさつまいも ごはん	サンマのかば焼き お月見汁 お月見だんご	ぎゅうにゅう ちりめん さんま ぶたにく すけとうたら	こまつな しょうが ごぼう にんじん しめじ ねぎ ほうれんそう	こめ さつまいも ごまあぶら いりごま でんぷん だいちあぶら さとう さといも だんご	742	29.9	26.2	3	
※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	640	26.1	22.2	2.6
							学校給食摂取基準	650	27.6	21.6	2.0

流山白みりん給食の日

流山市は白みりん発祥の地といわれています。江戸川流域が米の産地であり、水に恵まれていたことから、江戸時代中期、みりんの醸造が盛んになりました。それまでのみりんよりも色が淡かったため、「白みりん」と呼ばれるようになりました。今では調味料として使われるみりんですが、当初は甘いお酒として親しまれていたそうです。

給食でも「流山白みりん給食の日」として、「白みりん」を使った料理を取り入れていきます。