

4月 こんだてひょう

令和6年度

流山市立曙ヶ崎小学校

日 に ち	お は な し 給 食	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんばく質(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 もとなる	おもにからだのちようしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		たんばく質(g)	食塩相当量(g)
9 火		麦入りごはん	とりにく ころみや 鶏肉の香味焼き わかめとコーンのごまサラダ けんちん汁 アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ	にんにくしょうが ねぎ コーン にんじん かぶ ごまつな ごぼう だいこん えのきたけ ほうれんそう	こめ むぎ さとう ごまあぶら いりごま さといも ゼリー	611	24.4 21.2 2.8	
11 木		わかめごはん	サワラの竜田揚げ きりぼしだいこん にもの 切干大根の煮物 なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう わかめ さわら さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	しょうが きりぼしだいこん いんげん にんじん なめこ ねぎ ごまつな	こめ いりごま どんぶらこ だいずあぶら サラダあぶら さとう	624	25 21.7 3.4	
12 金		給食で世界旅行 “大韓民国” ビビンバ	かいまよう 海藻スープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ のり ヨーグルト	にんにく ほうれんそう もやし にんじん かぶ ねぎ えのきたけ ごまつな みかん パイン おうとう りんご アロエ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら	602	22.4 15.9 2	
15 月		麦入りごはん	ししゃもフライ ほうれんそうともやしのサラダ 豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ サラダあぶら さとう いりごま ごまあぶら じゃがいも	604	23.1 19.3 2	
16 火		黒糖パン	てづくり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 とうにゅう とりにく ひよこまめ	たまねぎ しめじ コーン もやし ごまつな にんじん かぶ	パン パンこ バター でんぶ サラダあぶら じゃがいも おおむぎ	675	31.6 21.6 3.4	
17 水		焼肉チャーハン	かみかみごぼう ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにくしょうが ねぎ にんじん チンゲンサイ ごぼう ほうさい えのきたけ ごまつな	こめ むぎ さとう ごまあぶら サラダあぶら でんぶ だいずあぶら みずあめ いりごま ワンタンのかわ	645	21.8 22.2 1.8	
18 木		麦入りごはん	サバのガーリック焼き ほうれんそうのごま和え たまねぎと生揚げのみそ汁 清見オレンジ	ぎゅうにゅう さば なまあげ わかめ みそ	にんにく ほうれんそう しめじ コーン たまねぎ もやし ねぎ ごまつな きよみオレンジ	こめ むぎ すりごま さとう	607	28.2 19.6 2.3	
19 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 いりごま さとう サラダあぶら ほうさめ	627	26.1 22.5 2.7	
22 月		1年生給食開始 麦入りごはん	とりにく 鶏のから揚げ 磯香和え わかめとえのきのすまし汁 おいおいクレープ	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 ごまつな ねぎ	こめ むぎ でんぶ だいずあぶら さとう クレープ	702	29.5 26 2.6	
23 火		きなこトースト	ブロッコリーサラダ 米粉のシチュー	ぎゅうにゅう きなこ とりにく スkimミルク	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ	パン バター マーガリン さとう サラダあぶら じゃがいも こめこ クリーム	663	24.2 29.5 2.6	
24 水		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 パイン おうとう	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	
25 木		流山みりん給食の日 流山みりんナポリタン	キャベツのスープ てづくり にんじん ケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー とうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ コーン ごまつな しめじ	スパゲティ サラダあぶら こむぎこ さとう	643	22.2 24 1.6	
26 金		おはなし給食 “たけのこ なんのこ?” たけのこごはん	アジのねぎソースかけ キャベツのおかか和え みそけんちん汁 甘夏	ぎゅうにゅう あぶらあげ あじ かつおぶし とうふ みそ	たけのこ ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ほうれんそう あまなつ	こめ むぎ さとう ごまあぶら さといも	592	27.4 18.8 2.7	
30 火		ピザドッグ	コールスローサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく ウィナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ピーマン キャベツ きゅうり だいこん	パン サラダあぶら さとう じゃがいも	609	25.6 25.6 2.7	

※1年生の給食は、4月22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	635	25.1 22 2.4
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0