





































2月 こんだてひょう

令和6年度

流山市立鯉ヶ崎小学校

日 に ち	お は し の 日	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 もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		たんぱく質(g)	脂質(g)
3 月	 		流山みりん給食 麦入りごはん	いわしフライ 磯香和え 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	こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ こむぎこ パンこ だいずあぶら さとう サラダあぶら じゃがいも	600	23.8 19.8 1.7	
4 火	 		おはなし給食 “きゅうしよくたべにきました”		ぎゅうにゅう ベーコン とりにく スキムミルク	しめじ ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん	パン マーガリン いりこま すりごま さとう サラダあぶら さつまいも こめこ パター 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 いりこま 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 だいず 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 だいずあぶら さとう みずあめ いりこま	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 フルーツあえ	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 バイン 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 いりこま 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	きりぼしだいこん 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	ペンネ オリーブオイル 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 ブ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 ブロッコリー 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 だいずあぶら 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 だいず	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 いりこま 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ポテトサラダ 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 きゅうり 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 バイン 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 いりこま 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 だいず 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 いりこま でんぶん だいずあぶら 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 きんぴらごぼう 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 ごぼう 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 だいずあぶら いりこま 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	ウインナーとブ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 ブロッコリー コーン きゅうり にら もやし	パン パター サラダあぶら さとう ごまあぶら いりこま	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	きりぼしだいこん 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 マヨネーズ風調味料 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	