

2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のになる	おもにからだのちようしをとのえるものになる	おもにエネルギーのものになる		脂質(g)
1木		キャラメル揚げパン	ほうれんそうともやしのサラダ 塩豚カレーポトフ 国産オレンジ	ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく	ほうれんそう もやし にんにく カリフラワー キャベツ たまねぎ にんじん オレンジ	パン だいずあがら さとう いりごま ごまあがら サラダあがら じゃがいも	588	24.2 23.1 2.3
2金		麦入りごはん	イワシの甘辛だれ 磯香和え 豚汁 福豆	ぎゅうにゅう いわしのり ぶたにく とうふ みそ だいず	ねぎ こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん	こめ むぎ だいずあがら さとう サラダあがら じゃがいも	656	29.3 23.3 2.1
5月		6年生考案献立 麦入りごはん	鶏肉とれんこんの甘辛炒め ゆで野菜のポン酢和え さつま汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	にんじん れんこん たまねぎ ほうれんそう もやし だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう いりごま ごまあがら サラダあがら さつまいも	601	23.2 17.9 2.3
6火		ピザドッグ	りんごとかぶのさっぱりサラダ 米粉のシチュー	ぎゅうにゅう パーゴン チーズ とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム ヨーニヒマン キャベツ かぶ きゅうり りんご	パン サラダあがら さとう じゃがいも こめ パター クリーム	607	23.6 23.7 3
7水		流山みりん給食の日 こぼれ梅の鶏そぼろ 丼	キャベツのおかか和え なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あがらあげ とうふ みそ	にんじん わけねぎ キャベツ もやし なめこ ねぎ こまつな	こめ むぎ	625	27.6 20.6 3.1
8木		豚キムチ焼きそば	大豆と小魚の揚げ煮 ワントンスープ 国産オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず にほし	にんじん もやし にはくさい えのきたけ ねぎ こまつな オレンジ	ちゅうかめん サラダあがら さとう いりごま だいずあがら ワンソンのかわ ごまあがら	557	30 24 3.2
9金		6年生考案献立 麦入りごはん	サバのみそ煮 ほうれんそうとひじきのごま和え 大根のみそ汁 ポンカン	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき とうふ わかめ	しょうが ねぎ ほうれんそう にんじん えのきたけ だいこん こまつな ポンカン	こめ むぎ さとう いりごま じゃがいも	579	25.8 18.2 2.8
13火		麦入りごはん	ヤンニョムチキン チャプチェ わかめと小松菜のスープ	ぎゅうにゅう いナダ わかめ とうふ あがらあげ みそ	にんにく レモン たまねぎ にんじん しいたけ にはくさい えのきたけ こまつな ねぎ	こめ むぎ でんぶん だいずあがら さとう いりごま ごまあがら はるさめ	648	24.9 24.1 2.7
14水		パンネトマトソース	ブロッコリーサラダ キャベツとウインナーのスープ チョコパイ	ぎゅうにゅう チーズ ウインナー	たまねぎ にんにく トマト ブロッコリー コーン にんじん キャベツ こまつな えのきたけ	パンネ オリーブオイル サラダあがら さとう バイシント チョコレート	660	21.3 33.4 2.4
15木		麦入りごはん	厚焼き卵のおろしソース ゆかり和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	だいこん えのきたけ 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 さとう サラダあがら じゃがいも	605	23.8 16.9 2.7
16金		6年生考案献立 麦入りごはん	イナダの竜田揚げ 春雨サラダ ねぎと豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう イナダ わかめ とうふ あがらあげ みそ	しょうが にんにく にんじん ほうれんそう きゅうり きくらげ えのきたけ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ でんぶん だいずあがら はるさめ さとう いりごま ごまあがら	651	25.1 24.4 2.6
19月		ねぎにんにくチャーハン	かみかみごぼう 海藻のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 かぶ もやし えのきたけ こまつな	こめ むぎ サラダあがら ごまあがら でんぶん だいずあがら さとう みずあめ いりごま	582	18.2 20.8 1.9
20火		テーブルロール	鶏肉のパーベキューソース もやしとコーンのソテー 豆入りミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー いんげんまめ	にんにく りんご コーン もやし こまつな にんじん たまねぎ トマト	パン さとう サラダあがら じゃがいも	585	27.5 19 2.9
21水		給食で世界旅行 “ベトナム” 麦入りごはん	6年生考案献立 ベトナム風はるまき アーモンドサラダ フォーのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく	にんじん しいたけ しょうが きくらげ ねぎ きゅうり キャベツ もやし たまねぎ ほうれんそう	こめ むぎ ごまあがら さとう はるさめ ライスパーバー こむぎ だいずあがら アーモンド サラダあがら フォー いりごま	656	19.9 23.1 2.1
22木		チキンカレーライス	ほうれんそうとコーンのソテー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご コーン もやし ほうれんそう みかん バイン おうとう アロエ	こめ むぎ じゃがいも サラダあがら こむぎ パター さとう	683	19.9 20.4 1.9
26月		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	きりほしたいこ にんじん こまつな ちくわ 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 サラダあがら	618	24.7 20.7 3
27火		おはなし給食 “11ぴきのねことあほうどり” 黒糖パン	てづくりコロツケ コールスローサラダ レンズ豆とトマトのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう レンズまめ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり トマト こまつな	パン じゃがいも サラダあがら こむぎ パン だいずあがら さとう	659	22.6 24.5 2.8
28水		わかめごはん	ししゃもの南蛮漬 кинぴらごぼう のっぺい汁	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも さつまあげ ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん だいこん えのきたけ ねぎ ほうれんそう	こめ いりごま さとう ごまあがら サラダあがら さといも	572	23.8 20.7 2.8
29木		6年生考案献立 あったか煮込みうどん	きゅうりとわかめの酢の物 にんじん蒸しパン	ぎゅうにゅう ぶたにく あがらあげ かまぼこ わかめ ツナ とうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ きゅうり	うどん さとう ごまあがら こむぎ サラダあがら	607	24.4 20.6 3

★6年生が家庭科の時間に給食の献立を考えました。
2/5、2/9、2/16、2/21、2/29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	617	24.2 22 2.6
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0