

3がつ こんだてひょう



令和5年度

<家庭数> 流山立南流山小学校

日 ち	お し り の 日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ(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		しつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)	
1	金	てまきひなまつりずし	さけのさいきょうやき さわにわん ひなまつりゼリー	たまご さけ ぶたにく あがらあげ のり ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん こまつな ながねぎ たけのこ ごぼう れんこん かんぴょう しいたけ だいこん こんにゃく	こめ さとう	615	33.8	15.7	2.9
4	月	はいがロールパン いちごジャム	ゴロゴロみそシチュー ツナとわかめのサラダ みかんクレープ(乳卵なし)	ツナ とりにく わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう あおねぎ どうもろこし キャベツ たまねぎ しめじ こんにゃく	はいがロールパン さつまいも こむぎこ さとう オリーブオイル バター いちごジャム	724	24.1	26.9	3.0
5	火	ルーローハン	ワンタンスープ ヨーグルト	うずらたまご ぶたにく とりにく ナルト ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ ながねぎ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが えのき	こめ むぎ ワンタンのかわ さとう あがら	694	31.0	21.9	2.4
6	水	ごはん	カレイのフライ ごぼうのあまからに いもだんごじる りんごムース	カレイ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん ごぼう だいこん ながねぎ しめじ こんにゃく	こめ むぎ いももち さとう あがら ゴマ	729	29.0	22.0	2.6
7	木	はるキャベツの ペパロンチーノ	きりぼしだいこんのスープ あさやきウィンナークロワッサン いちごゼリー	ベーコン とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう	パセリ にんじん あおねぎ キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん にんにく しめじ マッシュルーム	スパゲティー クロワッサン オリーブオイル	680	23.8	30.2	2.9
8	金	わかめごはん	にくじゃが とうふのおみそしる せとか	ぎゅうにく わかめ とうふ ちりめんじゃこ あがらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん たまねぎ ながねぎ だいこん しらたき せとか	こめ むぎ じゃがいも さとう あがら ゴマ	605	27.7	15.5	3.0
11	月	サフランライス シーフードソースがけ	ミネストローネ フルーツのゼリーあえ	えび いか ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ たまねぎ にんにく しめじ マッシュルーム みかん りんご パイン もも	こめ むぎ こむぎこ さとう マカロニ オリーブオイル バター	696	24.5	19.5	1.9
12	火	まっちゃんミルク あげパン	やきビーフン にらたまごコーンたまごスープ でこぼん	たまご ぶたにく とりにく とうふ スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ニラ チンゲンサイ キャベツ たけのこ どうもろこし にんにく しょうが しいたけ でこぼん	コッパン ビーフン さとう かたくりこ あがら	701	28.9	23.4	2.6
13	水	おせきはん ごましお	とりのからあげ(2ヶ) おかかあえ おいわいじる すだちゼリー	とりにく ゆば とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな キャベツ もやし えのき にんにく しょうが	こめ もちごめ かたくりこ あがら ごま	700	37.3	24.4	2.6
14	木	カレーライス	レモンハニーマスタードサラダ おいわいデザート(乳卵なし)	ぎゅうにく だいず とりにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ どうもろこし りんご にんにく しょうが レモン	こめ むぎ じゃがいも はちみつ あがら	715	23.3	24.7	2.0

今年度の給食は、3月14日(木)で終了します。
給食へのご理解、ご協力いただきありがとうございました。
新年度も、給食室職員一同、力を合わせて安全でおいしい給食作りに
力を注いでいきます。どうぞ、よろしくお願い致します。

保護者の皆様には白衣の洗濯、はしやナプキンの持参等、ご協力いた
だきありがとうございました。

4月から新しい学年に白衣を引き渡しますので、念入りに洗濯して
いただけるようお願い致します。また、ボタンがとれかかっている、
そでのゴムが伸びている等ありましたら、直していただけますと大変
助かります。お手数をおかけしますが、ご協力をお願い致します。



※仕入れの都合により、使用食材を変更する場合があります。
※連続して5日間以上の欠席(休日を除く)がわかっており、
且つ、保護者の方からの申し出があった場合、3日後
(休日を除く)から給食を停止し、給食費を減額するこ
とができます。
ご不明な点等がありましたら学校までお問
合わせください。

今月の 平均栄養価	685	28.3	22.4	2.5
学校給食 摂取基準	650	27.6	21.6	2.0

