



流山市立南流山小学校
＜家庭数＞

| 日 に ち | お お の ち の し め が け | お お の ち の し め が け | 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 | | しつ(g) | しょうえん そうとうりょう(g) | |
| 3月 | 水 | 水 | キンパふうまぜ すし(のりつき) | いわしのいそべあげ おぼろしる | ぎゅうにゅう いわし のり とうふ ぶたにく だいず とりにく こんぶ | にんじん たくあん こまつな ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく | こめ さとう ごまあぶら ごま こめこ こむぎこ あぶら | 603 | 26.4 | 22.9 | |
| | | | | | | | | | 2.5 | | |
| 4月 | 火 | 火 | <6の4> ごはん だいこんのは ふりかけ | にくじゃが わかめのとうふのみそしる はちみつレモンゼリー | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ わかめ かつおぶし | だいこんのは たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん ねぎ こまつな えのきだけ | こめ むぎ さとう ごま じゃがいも あぶら | 674 | 25.4 | 16.1 | |
| | | | | | | | | | 2.4 | | |
| 5月 | 水 | 水 | ちゅうかどん | トックスープ はるか | ぎゅうにゅう いか えび うずらたまご ぶたにく とりにく わかめ | しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ もやし ちんげんさい ねぎ はるか しいたけ | こめ むぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら トック かたくりこ | 604 | 25.8 | 16.7 | |
| | | | | | | | | | 2.5 | | |
| 6月 | 木 | 木 | <6の4> コッパパン | しろみさかな(タラ)フライ レモンハニーサラダ ぐだくさんシチュー | ぎゅうにゅう タラ ひよこまめ とりにく | きゃべつ にんじん こまつな コーン たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー パセリ | コッパパン あぶら はちみつ オリーブオイル じゃがいも こむぎこ パター | 666 | 26.9 | 26.5 | |
| | | | | | | | | | 2.6 | | |
| 7月 | 金 | 金 | <6の5> やきにく チャーハン | ショーロンポー パイタンはるさめスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく なんと ショーロンポー | にんにく しょうが にんじん わけぎ ねぎ もやし たまねぎ こまつな | こめ むぎ ごまあぶら ごま あぶら さとう はるさめ | 622 | 24.0 | 23.6 | |
| | | | | | | | | | 2.6 | | |
| 10月 | 水 | 水 | <6の2> ホイコウロウどん | とうふとわかめのスープ ツナとはくさいのあえもの | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ベーコン わかめ ツナ | ねぎ にんにく しょうが もやし こまつな にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン はくさい きゃべつ えのきだけ コーン | こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま | 615 | 25.0 | 23.3 | |
| | | | | | | | | | 2.8 | | |
| 12月 | 水 | 水 | <6の2> セルフオムライス | コンソメスープ フレンチサラダ ヨーグルト | ぎゅうにゅう とりにく たまご ウインナー ヨーグルト | たまねぎ にんじん はくさい グリーンピース パセリ コーン きゅうり きゃべつ | こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも オリーブオイル | 605 | 21.6 | 18.6 | |
| | | | | | | | | | 2.0 | | |
| 13月 | 木 | 木 | <6の1> ごはん | わふうハンバーグ やさしいソテー さつまいもとんじる | ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ | だいこん にんじん きゃべつ たけのこ もやし こんにゃく ねぎ こまつな ごぼう | こめ むぎ さとう あぶら さつまいも かたくりこ | 611 | 24.4 | 21.2 | |
| | | | | | | | | | 2.4 | | |
| 14月 | 金 | 金 | ながれやま ペペロンチーノ | レンズスープ あさやきメロンパン | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく レンズまめ たまご きなこ | にんにく わけぎ こまつな たまねぎ にんじん しめじ きゃべつ トマト | スパゲティ オリーブオイル コッパパン グラニューとう ホットケーキミックス さとう バター チョコチップ | 640 | 24.4 | 21.4 | |
| | | | | | | | | | 2.2 | | |
| 17月 | 水 | 水 | ごはん | イナダのてりやき ごもくまめ とうにゅうみそしる | ぎゅうにゅう いなだ みそ とりにく ぶたにく だいず わかめ とうにゅう さつまあげ かくあげ | ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ たまねぎ こまつな しいたけ | こめ むぎ さとう じゃがいも | 616 | 28.9 | 20.3 | |
| | | | | | | | | | 2.5 | | |
| 18月 | 火 | 火 | ポークカレー ライス | フルーツカクテル こぶくろごさかな | ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅうチーズ にぼし | にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう りんご みかん もも バイン | こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう | 672 | 20.8 | 18.1 | |
| | | | | | | | | | 1.7 | | |
| 19月 | 水 | 水 | <6の1> ココアあげパン | すいぎょうざのワンタン スープ ベジタブルソテー | ぎゅうにゅう ベーコン なんと わかめ スキムミルク | きゃべつ にんじん こまつな コーン はくさい えのきだけ ねぎ もやし しょうが | コッパパン あぶら さとう わんたんのかわ すいぎょうざ | 628 | 22.9 | 21.1 | |
| | | | | | | | | | 2.8 | | |
| 20月 | 木 | 木 | <6の5> ごはん | いわしのカリカリフライ あおなのおひたし じゃがいものみそしる | ぎゅうにゅう いわし わかめ あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし こんぶ | こまつな きゃべつ もやし えのきだけ にんじん たまねぎ ねぎ | こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも | 604 | 22.0 | 19.8 | |
| | | | | | | | | | 2.0 | | |
| 21月 | 金 | 金 | さんしょくそばろ ごはん | かくあげのいために いもだんごじる でこぼん | ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく ひじき かくあげ | しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん ごぼう だいこん しめじ ねぎ でこぼん えだまめ | こめ むぎ さとう ごま いもち あぶら | 610 | 24.3 | 18.6 | |
| | | | | | | | | | 2.0 | | |
| 25月 | 火 | 火 | シンガポールふう チキンライス | スープフォー フルーツとうふあ | ぎゅうにゅう とりにく なんと とうにゅうデザート | にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん ちんげんさい えのきだけ みかん もも バイン | こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう はちみつ フォー | 666 | 22.4 | 17.4 | |
| | | | | | | | | | 2.9 | | |
| 26月 | 水 | 水 | <6の3> やきそば | ちゅうかコーンスープ パリパリサラダ さつまいもとくりのタルト | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ たまご | にんじん ビーマン もやし たまねぎ コーン えのきだけ ねぎ ちんげんさい きゅうり こまつな きゃべつ | むしちゅうかめん あぶら かたくりこ わんたんのかわ オリーブオイル さとう ごま タルト | 679 | 25.0 | 28.4 | |
| | | | ★セレクトきゅうしょく★ 「さつまいもとくり」「ブルーベリー」 どちらかのタルトをえらんでね！！ | | | | | | | 2.9 | |
| | | | <6の3> やきそば | ちゅうかコーンスープ パリパリサラダ ブルーベリーのタルト | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ たまご | にんじん ビーマン もやし たまねぎ コーン えのきだけ ねぎ ちんげんさい きゅうり こまつな きゃべつ | むしちゅうかめん あぶら かたくりこ わんたんのかわ オリーブオイル さとう ごま タルト | 659 | 24.9 | 27.2 | |
| | | | | | | | | | 2.9 | | |
| 27月 | 木 | 木 | <6の3> ごはん | チキンのたつたあげ はるさめサラダ ぶたじる みかんゼリー | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ こんぶ | しょうが もやし きゅうり ねぎ きゃべつ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく こまつな | こめ むぎ かたくりこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま | 620 | 24.3 | 20.7 | |
| | | | | | | | | | 2.2 | | |
| 28月 | 金 | 金 | ごはん | サバのこうみみそだれ きりぼしだいこんカレーに じゃがいもそぼろじる | ぎゅうにゅう サバ みそ とりにく さつまあげ ぶたにく あぶらあげ | ねぎ にんにく しょうが しめじ にんじん こんにゃく たまねぎ こまつな きりぼしだいこん | こめ むぎ さとう ごま じゃがいも かたくりこ | 618 | 27.5 | 20.7 | |
| | | | | | | | | | 2.5 | | |
| ★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。予めご了承ください。 ★今月は6年生が家庭科で考えた献立を取り入れています。各クラスの代表献立を基に作ります。お楽しみに！ ★26日(水)は、セレクト給食です。「さつまいもとくりのタルト」か「ブルーベリーのタルト」どちらか選びます。 給食委員会の6年生が、セレクトメニューを考えてくれました。事前に希望のアンケートをとります。 | | | | | | | | | 今月の 平均栄養価 | 630 | 24.5 |
| | | | | | | | | | 学校給食摂取基準 | 650 | 20.8 |
| | | | | | | | | | | | 2.4 |
| | | | | | | | | | | | 27.6 |
| | | | | | | | | | 21.6 | | |
| | | | | | | | | | 2.00 | | |