

10がっ こんだてひょう



流山市立南流山小学校

令和5年度

<家庭数>

| 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のになる |
| 2月 | | ジャンバラヤ | | | きびなご ぶたにく とりにく ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう | にんじん ビーマン パセリ トマト たまねぎ にんにく しょうが しめじ | 596 | 22.7 | 21.0 | 1.5 |
| 3火 | | やきにくチャーハン | | | たまご ぶたにく とろろ とりにく ぎゅうにゅう | にんじん あおねぎ ニラ とろろごし ながねぎ たまねぎ にんにく しょうが | 576 | 21.4 | 22.0 | 2.3 |
| 4水 | | ごはん だいこんはふりかけ | | | ちりめんじゃこ けずりがし ぶたにく とりにく とりにく ぎゅうにゅう | にんじん こまつな だいこんは たまねぎ ながねぎ キャベツ にんにく しょうが えのき こんにやく | 641 | 29.0 | 19.7 | 2.6 |
| 5木 | | カレーマールポードン | | | ぶたにく とりにく みそ とろろ ぎゅうにゅう | にんじん トマト チンゲンサイ もやし なかねぎ たまねぎ ほししいたけ しめじ えのき りんご | 603 | 22.7 | 16.7 | 2.0 |
| 6金 | | ごはん | | | たまごやき さつまあげ とりにく あぶらあげ こんぶ だいず わかめ ぎゅうにゅう | にんじん こまつな ながねぎ ごぼう だいこん こんにやく | 575 | 24.0 | 16.7 | 2.0 |
| 10火 | | ホイコーローどん | | | ぶたにく とりにく ナルト わかめ ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ ビーマン キャベツ たけのこ もやし ながねぎ にんにく | 596 | 21.7 | 16.5 | 2.6 |
| 11水 | 流山白みりん給食の日 | あさやきピザパン | | | チーズ とりにく とうにゅう だいず ぎゅうにゅう | にんじん あおねぎ こまつな きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ とろろごし こんにやく | 603 | 18.4 | 23.7 | 2.7 |
| 12木 | | ごはん | | | さば わかめ ぶたにく とろろ とりにく みそ さつまあげ ぎゅうにゅう | にんじん こまつな いんげん ながねぎ ごぼう だいこん こんにやく にんにく しょうが | 616 | 29.0 | 22.0 | 2.5 |
| 13金 | | ごはん | | | ぶたにく みそ とりにくだんご なまあげ だいず わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ ながねぎ もやし だいこん たけのこ えのき にんにく しょうが | 629 | 26.5 | 18.9 | 2.3 |
| 16月 | | ぶたどん | | | ぶたにく いわしボール みそ ぎゅうにゅう | にんじん こまつな いんげん だいこん たまねぎ なかねぎ ごぼう えのき しょうが しらたき | 657 | 28.4 | 16.2 | 2.6 |
| 17火 | | あんかけやきそば | | | イカ エビ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ キャベツ はくさい たまねぎ たけのこ もやし なかねぎ とろろごし にんにく しょうが パイン おうとう | 584 | 23.8 | 23.5 | 2.6 |
| 18水 | | とりごぼうおこわ | | | とりにく とろろ ハンバーグ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう | にんじん こまつな だいこん ごぼう ながねぎ たまねぎ えのき しめじ ほししいたけ | 608 | 27.9 | 17.5 | 2.9 |
| 19木 | | きのこカレー | | | ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう | にんじん こまつな トマト キャベツ とろろごし たまねぎ えのき しめじ マッシュルーム りんご パイン にんにく しょうが | 663 | 24.4 | 19.0 | 2.1 |
| 20金 | | ごはん | | | ニシン あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう | にんじん こまつな キャベツ たまねぎ なかねぎ もやし きりぼしだいこん にんにく しょうが | 622 | 24.4 | 22.9 | 2.5 |
| 23月 | | サフランライス のクリームソースがけ | | | ぶたにく とりにく ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう | にんじん こまつな パセリ たまねぎ かぶ キャベツ みかん しめじ | 637 | 22.3 | 21.1 | 1.9 |
| 24火 | | カレーなんばんうどん | | | ぶたにく とりにく かくあげ ナルト ひじき 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 えのき こんにやく | 566 | 23.8 | 21.7 | 2.8 |
| 25水 | | コッペパン | | | ベーコン ウィンナー だいず ぎゅうにゅう | にんじん トマト キャベツ きゅうり たまねぎ とろろごし セロリー にんにく | 650 | 20.3 | 25.0 | 2.4 |
| 26木 | | ごはん | | | ぶたにく とりボール とろろ みそ ぎゅうにゅう | にんじん ビーマン チンゲンサイ れんこん なかねぎ はくさい たけのこ たまねぎ もやし にんにく しょうが | 596 | 22.2 | 17.7 | 2.1 |
| 27金 | | しゃけしめじバター ごはん | | | うずらたまご しゃけ とりつくね とろろ みそ ぎゅうにゅう | にんじん こまつな いんげん たけのこ たまねぎ なかねぎ だいこん ごぼう こんにやく しめじ ほししいたけ | 575 | 26.3 | 19.4 | 2.9 |
| 30月 | | なめしごはん | | | うずらたまご ちくわ がんも さつまあげ ツナ こんぶ ぎゅうにゅう | にんじん こまつな キャベツ もやし だいこん こんにやく みかん | 591 | 24.3 | 17.6 | 2.4 |
| 31火 | | ミートスパゲティー | | | ぶたにく ベーコン だいず ぎゅうにゅう | にんじん パセリ かぼちゃ トマト たまねぎ きりぼしだいこん セロリー にんにく しめじ えのき | 713 | 23.8 | 32.7 | 2.1 |

★食材の都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。
 ★おはしの日には、おはしを忘れずに持ってきましょう。予備のお箸（割り箸でも可）を清潔な状態でランドセルの中に入れておきましょう。
 ★病気等を理由に、連続する給食実施日5日以上給食の提供が不要となる場合や、アレルギー等で飲用牛乳の提供を希望しない場合は、担任までご相談ください。
 ☆11日(水)は「流山白みりん給食の日」。「こぼれ梅」は、みりんを作る時にできるしほりかすのことです。
 おたのしみに！！

| | | | | |
|----------|-----|------|------|------|
| 今月の平均栄養価 | 614 | 24.1 | 20.5 | 2.3 |
| 学校給食摂取基準 | 650 | 27.6 | 21.6 | 2.00 |