



3 がつ こんだてひょう



<家庭数> 流山立南流山小学校

日 に ち	お は し の 日	ぎ ゆう に ゆ	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		ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう	
3 月	〃		ひなまつりすし	さわらのさいきょうやき さわにわん さんしょくはなゼリー	ぎゅうにゅう たまご さわら ぶたにく あぶらあげ こんぶ	にんじん たけのこ ねぎ だいこん しいたけ ごぼう かんぴょう えだまめ えのきたけ こまつな こんにゃく	こめ さとう ごま	564	24.3 18.1 2.1		
4 火			マーボーどん	ちゅうかコーンスープ せとか	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく みそ ベーコン	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ しめじ しいたけ コーン たまねぎ こまつな せとか わけねぎ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	618	25.5 19.1 2.4		
5 水	〃		キムチやきうどん	かんこくふうにくじゃが こめこのブルーベリー ケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	にんじん きゃべつ もやし たまねぎ しめじ こまつな にんにく キムチ しらたき ねぎ ブルーベリー	うどん こめこ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう ごま グラニューとう	635	21.2 26.4 2.5		
6 木	〃		ごはん	さばのごまみそだれ やさいあえ せんべいじる	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	きゃべつ にんじん もやし だいこん ごぼう はくさい こんにゃく こまつな わけねぎ こんぶ	こめ むぎ ごま さとう なんがせんべい	629	26.5 18.0 2.5		
7 金			サフランライスの ホワイトソース がけ	きびなごフライ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ チーズ きびなご	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう もも みかん パイン	こめ むぎ バター こむぎこ さとう あぶら	660	19.3 19.2 1.1		
10 月	〃		わかめごはん	ハンバーグデミグラス ソースがけ ホットポテトサラダ きりぼしだいこんみそしる	ぎゅうにゅう ハンバーグ わかめ ベーコン あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ	しめじ たまねぎ トマト にんじん コーン こまつな きりぼしだいこん	こめ むぎ あぶら ごま さとう じゃがいも オリーブオイル	631	23.6 20.1 2.8		
11 火			シュガーあげぱん	チリコンカン ABCエッグスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー たまご だいず ヨーグルト	にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん コーン セロリ こまつな マッシュルーム	コッペパン あぶら さとう マカロニ じゃがいも さとう オリーブオイル グラニューとう	684	28.2 24.2 2.9		
12 水	〃		おせきはん	とりのからあげ きんぴらごぼう おいわいじる すだちゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あずき ぶたにく さつまあげ とうふ ゆば なんと こんぶ	しょうが にんにく ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ こまつな えのきたけ	こめ もちごめ ごま かたくりこ あぶら こめこ さとう	699	31.2 25.2 2.5		
13 木			カレーライス	ツナとこまつなのサラダ おいわいデザート	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうにゅうチーズ ツナ	にんにく しょうが りんご にんじん たまねぎ こまつな きゅうり コーン きゃべつ グリンピース	こめ むぎ ごま さとう あぶら じゃがいも オリーブオイル とうにゅうバター	717	21.5 27.2 1.9		
<div>今年度の給食は、3月13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。</div> <div></div>									今月の 平均栄養価	648	24.5 21.9 2.3
									学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0



※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。

※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い合わせください。

