

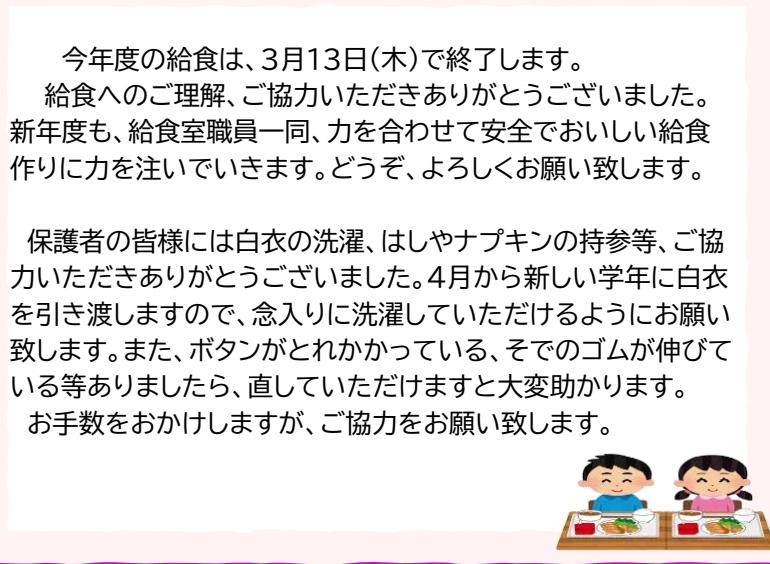


3がつ こんだてひょう



<家庭数> 流山立南流山小学校

日 に ち	お は し の 日	ぎ ゅ 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									
3 月	//	牛乳	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		牛乳	マーぼーどん	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	//	牛乳	キムチやきうどん	かんこくふうにくじやが こめこのブルーベリー ^レ ケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	にんじん きやべつ 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 じやがいも さとう ごま グラニューとう	635	21.2							
									26.4							
									2.5							
6 木	//	牛乳	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	きやべつ 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 なんぶせんべい	629	26.5							
									18.0							
									2.5							
7 金		牛乳	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 ごむぎこ さとう あぶら	660	19.3							
									19.2							
									1.1							
10 月	//	牛乳	わかめごはん	ハンバーグデミグラス ソースかけ 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 ちりめんじやこ	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 じやがいも オリーブオイル	631	23.6							
									20.1							
									2.8							
11 火		牛乳	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 ワインナー たまご だいす 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 じやがいも 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	//	牛乳	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 あづき ぶたにく さつまあげ とうふ ゆば なると 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 ごめこ さとう	699	31.2							
									25.2							
									2.5							
13 木		牛乳	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 きやべつ グリンピース	こめ むぎ ごま さとう あぶら じやがいも オリーブオイル とうにゅうバター	717	21.5							
									27.2							
									1.9							
								648	24.5 21.9 2.3							
								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)がわかつており、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。

