
























<家庭数> 流山市立南流山小学校

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		
2月		にこみうどん	かんこくふうにくじゃが あさやきウインナークロワッサン	ぎゅうにゅう ぶたにく なと ウインナー かつおぶし	にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ ねぎ にんにく しらたき わけぎ トマト	うどん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも クロワッサンきじ ごま	656	27.9	28.5		
3火		ちりめんチャーハン	トックのごまたんたんスープ みりんシロップみつつまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ちりめんじゃこ あかえんどうまめ	にんじん ねぎ しいたけ しょうが グリンピース たまねぎ きゃべつ こまつな みかん もも パイン りんご	め むぎ トック ごま あぶら ごまあぶら	617	21.6	16.6		
4水	 <div>歯と口の健康週間</div>	だいきりわかめ ごはん	すきやきに とりごぼうみそする	ぎゅうにゅう だいきり わかめ ぶたにく とうふ とりにく あぶらあげ みそ	にんじん しらたき しめじ ねぎ さやいんげん ごぼう えのきたけ こまつな	め むぎ さとう ごま やきふ	604	28.6	19.2		
5木		ごはん	イカのかりんあげ パンサンスウ きゃべつととうふのスープ	ぎゅうにゅう いか とうふ ベーコン なと わかめ	きゅうり にんじん もやし きくらげ たまねぎ きゃべつ	め むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ はるさめ ごまあぶら	578	23.1	18.4		
6金		ほんかくカレー ライス	やさしいソテー かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク ベーコン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース りんご きゃべつ たけのこ こまつな コーン かわちばんかん	め むぎ こむぎこ パター じゃがいも あぶら	646	22.5	21.0		
9月		ごはん ツナとひじきの つくだに	かくあげのいために きゃべつのみそする	ぎゅうにゅう ツナ ひじき ぶたにく あぶらあげ みそ にぼしこ かくあげ	しょうが にんじん たけのこ こんにゃく えのきたけ ねぎ こまつな きゃべつ	め むぎ さとう ごま じゃがいも あぶら	577	22.1	18.5		
10火	 <div>おはなし給食</div>	コッパパン	<ハリーポッター> ポークケチャップ ポテトフライ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ セロリ コーン こまつな	コッパパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	615	23.7	23.0		
11水		ブルコギのつけ どん	サンラータンふうスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ヨーグルト	ねぎ にんにく たまねぎ にんじん しいたけ にら もやし たけのこ えのきたけ しょうが	め むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	608	25.1	19.1		
12木		チキンライス	こめこのクリームスープ フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース しめじ こまつな みかん もも パイン りんご	め むぎ あぶら さとう じゃがいも こめこ	599	17.9	16.4		
13金		こぎつねすし	こいワシフライ じゃがいものそぼろする	ぎゅうにゅう いわし のり あぶらあげ とりにく ぶたにく	にんじん たけのこ たまねぎ さやいんげん こまつな	め さとう ごま あぶら じゃがいも かたくりこ	567	21.4	19.3		
14土		こぼれうめいり トマトハヤシライス	かいそうサラダ こぶくろこざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こんが にぼし	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト きゃべつ コーン もやし	め むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	612	22.1	19.7		
17火	 <div>千葉県民の日給食</div>	いわしのかばやき どん	ごもくまめ こぼれうめいりぶたじる	ぎゅうにゅう いわし こんが さつまあげ とりにく みそ とうふ だいきり ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう にんにく たいこん たまねぎ ねぎ こまつな	め むぎ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	646	27.5	21.9		
18水		ながれやまさん やさしい ペペロンチーノ	じゃがいものトマトに てづくりこめココアケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト マッシュルーム こまつな わけぎ パセリ	スパゲティ オリーブオイル あぶら じゃがいも さとう こめこ グラニューとう	706	21.8	32.1		
19木		ごはん	ハンバーグたまねぎソースかけ にんじんサラダ とうにゅうみそする	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく わかめ みそ とうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ コーン にんじん きゅうり こんにゃく	め むぎ あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル	614	22.4	20.5		
20金		ねぎしおぶたどん	にくだんごときのこのスープ あおうめゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく つくね わかめ	にんにく しょうが きゃべつ ねぎ たまねぎ にんじん もやし わけぎ しめじ こまつな たけのこ えのきたけ	め むぎ あぶら ごまあぶら	583	23.2	19.1		
23月		キムタクチャーハン	あおねぎとチーズのつつみあげ もずくのスープ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ベーコン とうふ もずく	にんじん キムチ たくあん ねぎ わけぎ えのきたけ たまねぎ	め むぎ あぶら ごま ごまあぶら ぎょうざのかわ	570	21.6	21.1		
24火		ごはん エゴふりかけ	しおにくじゃが きりぼしだいこんのみそする	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ わかめ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん こまつな きりぼしだいこん	め むぎ ごま さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	584	23.6	16.9		
25水		マーボーどん	わんたんスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく なと わかめ	にんにく しょうが たけのこ にんじん ねぎ わけぎ しめじ えのきたけ もやし こまつな みかん	め むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ わんたんのかわ	617	24.9	16.2		
26木		レモンシュガー トースト	チリコンカン きゃべつとうずらたまごの スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいきり ベーコン うずらたまご	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム トマト きゃべつ コーン パセリ	よくパン マーガリン グラニューとう はちみつ あぶら じゃがいも さとう	659	25.8	27.6		
27金		ゆかりごはん	アジのこぼれうめあんかけ ごまみそあえ みずたきじる	ぎゅうにゅう アジ つくね みそ なまあげ	もやし にんじん こまつな きゃべつ えのきたけ しらたき ねぎ	め むぎ さとう ごま かたくりこ	572	25.6	16.0		
30月		カレーピラフ	オムレツのトマトソースかけ むぎのリゾットスープ	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン ツナ とりにく れんずまめ	にんにく にんじん たまねぎ コーン ピーマン トマト セロリ パセリ きゃべつ えのきたけ	め むぎ あぶら さとう	561	21.9	19.1		
【保護者のみなさまへ】 ◎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てください。予備のおはし(割り箸等)をランドセルの中に入れておいてください。 ◎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。							今月の 平均 栄養価	609	23.5	20.5	
							学校給食 摂取基準	650	2.3	27.6	21.6
										2.0	