



7がっ こんだてひょう

令和 5 年度

<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 もとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる		ししつ(g)	しょくえん そうつりょう(g)
3月	🥛	キムタク チャーハン	みそワタンスープ やわらかあんじん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なたと みそ あんじんと豆腐	にんじん たくあん キムチ ねぎ もやし えのきたけ ちんげんさい りんご パイン みかん もも	こめ むぎ ごまあぶら ごま わんたんのかわ さとう あぶら	605	17.9	
								15.9	
								2.5	
4火	🥛	ごはん	ゴアジのなんばんづけ ごもくきんびら とうふのみそしる	ぎゅうにゅう こあじ さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ わかめ	ねぎ にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん えのきたけ たまねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら ごま かたくりこ じゃがいも さとう	612	23.8	
								20.2	
								2.3	
5水	🥛	カレーあじ ごはん	メキシカンシチュー ゆでやさいのゴマサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず チーズ	たまねぎ にんじん パセリ こまつな とうもろこし きゃべつ もやし みかん	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごまがら ごま	659	20.8	
								21.7	
								1.8	
6木	🥛	くろパン	ハンバーグトマトソース さんしょくソテー レンズスープ	ぎゅうにゅう ほしのハンバーグ ウイナー レンズまめ	マッシュルーム たまねぎ トマト こまつな きゃべつ もやし にんじん とうもろこし パセリ	くろパン あぶら さとう じゃがいも	602	25.2	
								20.4	
								2.6	
7金	🥛	もろこし ごはん	イワシのたつたあげ たなばたじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう いわし とうふ とりにく かまぼこ	とうもろこし にんじん ねぎ えのきたけ おくら こまつな	こめ むぎ じゃがいも あぶら かたくりこ	602	23.1	
								14.3	
								1.8	
10月	🥛	ちゅうかどん	とうがんのちゅうかスープ スクールヨーグルト	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく とりつくね なたと スクールヨーグルト	しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ たけのこ とうがん えのきたけ ちんげんさい ねぎ	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまがら さとう	602	24.8	
								17.5	
								2.4	
11火	🥛	こぎつねずし	アジのねぎソースかけ かきたまじる シークワーサーゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく のり あじ なたと とうふ たまご わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ しょうが こまつな	こめ さとう ごま かたくりこ	608	28.4	
								19.4	
								2.6	
12水	🥛	こまつな もりもりパスタ	ポークビーンズ ホワイトポンチ アーモンド	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいたず カルピス	にんにく にんじん たまねぎ しめじ こまつな パセリ マッシュルーム パイン もも みかん りんご	スパゲティ オリーブオイル じゃがいも さとう あぶら アーモンド	610	23.5	
								23.6	
								2.1	
13木	🥛	うめちりめん ごはん	しおにくじゃが かぼちゃのみそしる えだまめ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ みそ	うめ たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん かぼちゃ だいこん ねぎ こまつな えだまめ	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも さとう	611	26.1	
								16.9	
								2.7	
14金	🥛	ごはん	ホッケフライ きりぼしだいこんのもの たぬきじる	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく さつまあげ あぶらあげ とうふ	きりぼしだいこん にんじん こんにやく ごぼう ねぎ こまつな しいたけ	こめ むぎ あぶら ごま さとう	621	23.5	
								21.2	
								2.0	
18火	🥛	なつやさい カレーライス	コールスローサラダ れいとうパイン	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが かぼちゃ にんじん たまねぎ なす えだまめ トマト マッシュルーム きゅうり きゃべつ とうもろこし パイン	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	666	20.9	
								20.5	
								2.0	
<p>★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。</p> <p>★おはしの日には、おはしを忘れずに持ってきてましょう。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。</p> <p>★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。</p> <p>★1学期の給食は18日(火)終了予定です。保護者の皆様には、白衣の洗濯等ご協力をありがとうございました。また、今年度は第1校舎と第2校舎の給食提供に違いがありましたが、大きな事故や問題等起こらず子どもたちに安全でおいしい給食を届けることができました。保護者の皆様のご理解とご協力に感謝致します。今後ともよろしくお願致します。</p>							23.4		
							今月の平均栄養価	618	19.2
							学校給食摂取基準	650	27.6
								21.6	
								2.00	