１１がつこんだてひょう

千産千消月間

流山市立南流山小学校

令　和　　６　年　度

＜家庭数＞

日にち	おはしの日	ぎゅうにゅう	こんだてめい ごはん　パン　　めん	こんだてめい おかず デザート	あか おもにからだをつくるもとになる	みどり おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	きいろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ(g)	ししつ(g)	しょくえんそうとうりょう(g)
1 金		牛乳	流山白みりん給食の日 ごはん	とうふハンバーグの みりんマスタードソースがけ じゃがいもみそバターに さわにわん	ぎゅうにゅう　とりにく　みそ とうふハンバーグ　ぶたにく あぶらあげ　こんぶ	しょうが　にんにく　にんじん　ねぎ こまつな　コーン　だいこん　ごぼう たけのこ　こんにゃく	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも　ごま とうにゅうバター	602	23.6	20.3	2.6
5 火		牛乳	ごはん	すきやきに とりごぼうみそしる りんご	ぎゅうにゅう　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　しいたけ　ねぎ たまねぎ　こまつな　えのきたけ ごぼう　ほうれんそう　りんご	こめ　むぎ　さとう　やきふ	584	25.1	17.8	2.0
6 水		牛乳	まっちゃミルク あげパン	はるさめのいためもの トックのごまタンタンスープ	ぎゅうにゅう　スキムミルク ぶたにく　とりにく　わかめ	にんにく　しょうが　にんじん　ねぎ たまねぎ　たけのこ　ピーマン こまつな　はくさい　しいたけ	コッペパン　あぶら　さとう はるさめ　トック　ごまあぶら ごま	702	26.3	23.0	2.7
7 木		牛乳	ごはん しゃりしゃりだいず	にくさつま やさいじる	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とうふ あぶらあげ　だいず ちりめんじゃこ	たまねぎ　にんじん　しらたき　ねぎ グリンピース　こんにゃく　こまつな	こめ　むぎ　かたくりこ　ごま さとう　あぶら　さつまいも	652	24.3	19.5	2.2
8 金		牛乳	キャロットピラフ	ようふうおでん きのこのサラダ ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう　ベーコン　ちくわ ウインナー　うずらのたまご さつまあげ　ツナ	にんにく　たまねぎ　ピーマン　かぶ にんじん　だいこん　こんにゃく　しめじ マッシュルーム　エリンギ　こまつな きゃべつ　コーン　あかピーマン	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも　かぼちゃいももち オリーブオイル　さとう	640	22.6	22.1	2.9
12 火		牛乳	やきにくチャーハン	てづくりにくだんごスープ フルーツカクテル	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　とりにく	にんじん　わけぎ　にんにく　しょうが ねぎ　たまねぎ　えのきたけ　たけのこ もやし　こまつな　もも　パイン　みかん	こめ　むぎ　あぶら　ごまあぶら さとう　かたくりこ　ごま はるさめ	626	23.3	18.2	1.9
13 水		牛乳	千産千消の日 いわしのかばやき どん	さつまいものしょうがあえ こぼれうめぶたじる	ぎゅうにゅう　いわし　ぶたにく とうふ　みそ　ツナ　こんぶ	しょうが　ごぼう　にんじん　だいこん わけねぎ　こまつな　コーン　こんにゃく	こめ　むぎ　あぶら　かたくりこ さとう　さつまいも	623	23.6	19.6	2.5
14 木		牛乳	ソースやきそば カレーふうみ	にらたまコーンスープ ミニコッペパン	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とりにく たまご　とうふ	にんじん　たまねぎ　きゃべつ　ピーマン もやし　コーン　にら	むしちゅうかめん　あぶら かたくりこ　ごまぶら ミニコッペパン	601	25.6	21.1	2.9
15 金		牛乳	トマトハヤシライス	ゆでやさいのごまサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう　ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　しめじ　こまつな トマト　コーン　きゃべつ　もやし にんにく　しょうが	こめ　むぎ　じゃがいも　あぶら さとう　とうにゅうバター ごまあぶら　ごま	676	22.3	22.4	2.1
18 月		牛乳	ごはん	さばのケチャップソースがけ ごまみそあえ みずたきじる	ぎゅうにゅう　さば　みそ つくね　なまあげ	たまねぎ　にんじん　セロリ　しょうが ねぎ　もやし　こまつな　きゃべつ わけねぎ　はくさい　えのきたけ しらたき	こめ　むぎ　あぶら　さとう かたくりこ　ごま	601	26.9	19.8	2.5
19 火		牛乳	千産千消の日 あおねぎピラフ	ちばのみそシチュー ひじきのサラダ ちーばくんにんじんゼリー	ぎゅうにゅう　とりにく　みそ ぶたにく　ひじき	にんじん　わけねぎ　たまねぎ　こまつな マッシュルーム　きりぼしだいこん きゅうり　きゃべつ　コーン	こめ　むぎ　あぶら　ごまあぶら さとう　ごま　さつまいも こむぎこ　バター	652	20.9	24.0	2.2
20 水		牛乳	流山白みりん給食の日 さつまいもパン	こぼれうめいりトマトに フルーツしらたま	ぎゅうにゅう　とりにく　だいず	にんにく　にんじん　たまねぎ　しめじ こまつな　トマト　もも　パイン	さつまいもパン　あぶら じゃがいも　さとう しらたまだんご	660	20.7	14.6	1.7
21 木		牛乳	読み語りカレーコラボ ながれやまわふう カレー	やさいときのこのソテー りんご	ぎゅうにゅう　ぶたにく　だいず こんぶ　とうにゅうチーズ ベーコン	にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ だいこん　ごぼう　れんこん　トマト こまつな　りんご　きゃべつ　もやし しめじ　エリンギ　コーン	こめ　むぎ　あぶら	667	24.1	22.4	2.2
22 金		牛乳	和食の日給食 ゆかりごはん	こいわしのフライ ツナじゃが みぞれじる	ぎゅうにゅう　いわし　とりにく あぶらあげ　こんぶ　ツナ	たまねぎ　にんじん　だいこん　ねぎ えのきたけ　こまつな	こめ　むぎ　あぶら　かたくりこ さとう	620	23.0	18.9	2.6
25 月		牛乳	ホイコーローどん	ワンタンスープ サイダーゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく　みそ ベーコン　なると	にんにく　ねぎ　たまねぎ　にんじん きゃべつ　ピーマン　たけのこ こまつな　えのきたけ　しょうが	こめ　むぎ　あぶら　さとう ごまあぶら	607	22.3	17.1	2.6
26 火		牛乳	こまつなもりもり パスタ	レンズまめスープ あさやきチョコクロワッサン	ぎゅうにゅう　ベーコン　とりにく れんずまめ	にんにく　たまねぎ　しめじ　にんじん こまつな　コーン　きゃべつ　トマト パセリ	スパゲティ　オリーブオイル チョコレート　クロワッサンきじ	638	23.0	27.0	2.4
27 水		牛乳	ごはん	こんさいのくろずいため せんぎりちゅうかスープ みかん	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とうふ ベーコン	れんこん　しょうが　にんにく　にんじん たけのこ　たまねぎ　ピーマン　もやし えのきたけ　こまつな　ねぎ　みかん	こめ　むぎ　じゃがいも　あぶら さとう　ごまあぶら　かたくりこ	622	21.4	17.2	1.8
28 木		牛乳	おやこどん	キムチみそちゃんこ きなこだいず	ぎゅうにゅう　とりにく　たまご つくね　とうふ　みそ　だいず にぼし　きなこ	たまねぎ　にんじん　しいたけ　キムチ さやいんげん　にんにく　えのきたけ ねぎ　ちんげんさい	こめ　むぎ　さとう くろざとう　ごまあぶら	639	31.8	20.9	2.4
29 金		牛乳	流山白みりん給食の日 こぎつねずし	おぼろけんちんじる ながれやまみりん だいがくいも	ぎゅうにゅう　こんぶ　とりにく あぶらあげ　のり　とうふ	にんじん　さやいんげん　たけのこ　ねぎ ごぼう　こんにゃく　こまつな	こめ　さとう　あぶら　さといも さつまいも　ごま　みずあめ ごまあぶら	669	21.7	20.6	2.3
今月の平均栄養価								635	23.8	20.3	2.3
学校給食摂取基準								650	27.6	21.6	2.00

流山白みりん給食の日

流山市は白みりん発祥の地と言われています。江戸川流域が米の産地であり、水に恵まれていたことから、江戸時代中期、みりんの醸造が盛んになりました。それまでのみりんよりも色が淡かったため「白みりん」と呼ばれ大人気となりました。

給食でも「流山の白みりん」やみりんを作る時にできる「こぼれ梅＝みりん粕」を使った料理を取り入れていきます。

★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。

★21日（木）・・・朝の読み語りとカレーでコラボします。カレーにまつわるお話を聞き、給食ではカレーライスを食べます。楽しみですね。