



こんだてひょう 献立表



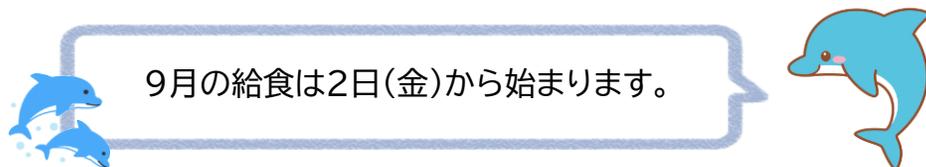
令和4年度

流山市立長崎小学校

日 時	お弁当 お茶	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく質(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	おもにからだのちようしを ととのえるもとになる		おもにエネルギー のもとになる	しつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)
1 金		ハヤシライス	レモンサラダ えだまめ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト こまつな キャベツ きゅうり えだまめ マッシュルーム しめじ レモン にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも はちみつ さとう マカロニ オリーブオイル	706	25.2	22.5	2.6
4 月		プルコギのつけどん	サンラータンふうスープ きなこだいず	たまご きなこ だいず ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ニラ だいずもやし ながねぎ たまねぎ たけのこ えのき ほししいたけ にんにく しょうが	こめ かたくりこ くろぎとう あぶら ゴマ	636	28.1	21.2	2.1
5 火		ナポリタン	パリパリサラダ ももタルト(乳・小麦・卵なし)	ベーコン ウィンナー チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト キャベツ たまねぎ きゅうり もやし とうもろこし レモン しめじ こんにゃく	スパゲティー じゃがいも さとう バター オリーブオイル	613	20.4	26.3	2.1
6 水		ごはん	にくだんごのあまずあんかけ とうがんちゅうかスープ れいとうみかん	ミートボール ベーコン ナルト とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな とうがん たけのこ たまねぎ ながねぎ えのき にんにく しょうが みかん	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら	636	20.5	20.8	2.4
7 木		えだまめごはん セタメニュー	サバのカレーやき うめしそこんぶあえ たなばたじる たなばたゼリー	さば うおめん とりにく とうふ けずりぶし かまぼこ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな オクラ きゅうり キャベツ えだまめ ながねぎ しそ うめ きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう ごまあぶら ゴマ	619	30.8	15.8	2.6
8 金		コッペパン	とりのレモンソース(2ケ) まめのスパイシーいため むぎいりスープ	とりにく ウィンナー だいず ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん セロリー たまねぎ とうもろこし にんにく えだまめ レモン	パン かたくりこ マカロニ むぎ さとう じゃがいも オリーブオイル	695	27.3	27.1	2.6
11 月		あおねぎいり マーボーナスどん	たまごとトマトレタススープ ヨーグルト	たまご だいず ぶたにく みそ ベーコン かくあげ ヨーグルト わかめ ぎゅうにゅう	にんじん トマト あおネギ ナス レタス たけのこ たまねぎ にんにく しょうが ほししいたけ	こめ かたくりこ さとう あぶら	589	22.9	17.4	2.2
12 火		ぼうさい うめわかめごはん	にくじゃが かぼちゃしらたまじる れいとうみかん	ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ いんげん ねぎ だいこん しらたき みかん うめ	こめ(アルファ化米) むぎ さとう しらたま じゃがいも あぶら ゴマ	653	24.1	15.1	2.6
13 水		ぶたキムチやきそば	ユイミータン(たまごスープ) オレンジパンチ	たまご とりにく ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ニラ こまつな キャベツ もやし ねぎ とうもろこし たまねぎ はくさい パイン おうとう オレンジ	やきそば さとう あぶら ゴマ	603	23.9	19.5	2.9
14 木		もろこしごはん	アジのやくみソース ひきにくのおみそしる ひややつこ	アジ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな とうもろこし ごぼう ながねぎ にんにく しょうが こんにゃく	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも あぶら	672	28.9	20.3	2.8
15 金		なつやさいカレー	きりぼしだいこんのスープ シューアイス	ぶたにく ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト パセリ ズッキーニ たまねぎ なす だいこん しめじ しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら オリーブオイル	707	23.8	23.8	2.5

※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。

今月の 平均栄養 価	648	25.0 20.8 2.4
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0



【お知らせ】 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。詳しくは、給食だより4月号をご覧ください。ご不明な点等がありましたら、学校までお問合せください。