



# 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 の 種類	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 つくるものになる	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる	おもにエネルギー のものになる		しじょう(g)
11	水	カレー	はくさいとベーコンのスープ くだもの(はるか)	ぶたにく ベーコン ヨーグルト とうふ だいず わかめ きゅうにゅう	にんじん パセリ はくさい たまねぎ にんにく しょうが りんご はるか えのき	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	681	24.4 21.5 2.4
12	木	やきそば	あげジャンボぎょうざ ちゅうかコンたまごスープ ひとくちゼリー	たまご ぶたにく ベーコン とうふ きゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ながねぎ キャベツ もやし しょうが どうもろこし	やきそば さとう かたくりこ あぶら	631	25.6 29.2 2.9
13	金	あずきごはん 小正月	いなだのてりやき ちくぜんに しらたまごうに	いなだ とりにく かまぼこ きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん れんこん ごぼう たけのこ ゆず しいたけ こんにゃく	こめ しろたまもち さといも さとう あぶら ゴマ	650	31.0 18.5 2.5
16	月	ねぎそばろごはん	かくあげとひじきのいために さわにわん プリン(乳卵なし)	とりにく ぶたにく かくあげ ひじき きゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ ながねぎ いんげん たけのこ だいこん ごぼう こんにゃく しめじ	こめ じゃがいも さとう あぶら ゴマ バター	630	27.0 20.4 2.4
17	火	ルーローハン	はるさめサラダ だいこんピリからスープ	うずらたまご ぶたにく ナルト わかめ きゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ もやし たまねぎ ながねぎ たけのこ だいこん きゅうり どうもろこし しょうが にんにく	こめ はるさめ かたくりこ さとう あぶら ゴマ	637	27.1 21.8 2.6
18	水	サフランライスの シーフードソース	ポテトスープ くだもの(スイートスプリング)	いか えび ベーコン とりにく だいず とうにゅう きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ たまねぎ しめじ えのき スイートスプリング	こめ こむぎこ じゃがいも バター	609	23.7 17.9 1.9
19	木	ほうとう	だいこんのべっこうに チョコチップむしパン	うずらたまご ぶたにく とりにく みそ きゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな だいこん ながねぎ はくさい こんにゃく	ほうとう こむぎこ さとう マーガリン あぶら	661	29.4 25.9 2.4
20	金	ごはん ふりかけ	にくじゃが おぼろみそしる	ぶたにく ちりめんじゃこ とうふ みそ のり けずりぶし きゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん たまねぎ ながねぎ ごぼう いんげん しらたき	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ゴマ	624	28.5 18.0 2.7
23	月	やきにくチャーハン	サムゲタンふうスープ はくさいのコチュジャンをえ ヨーグルト	ツナ ヨーグルト ぶたにく とりにく きゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな チンゲンサイ だいこん はくさい はくさい もやし キャベツ しいたけ ながねぎ にんにく しょうが	こめ かたくりこ もちげんまい さとう あぶら ゴマ	625	23.7 20.7 2.6
1月24~30日は『全国学校給食週間』です								
24	火	いわしのかばやきどん 地産地消メニュー	こまつなカレーいため ぬっぺいじる	いわし ぶたにく とうふ あぶらあげ きゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう もやし ながねぎ だいこん ごぼう しめじ しょうが こんにゃく	こめ むぎ さといも さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	677	31.6 25.0 2.4
25	水	あおねぎピラフ 地産地消メニュー	まめのスパイシーいため ながれやまやさいのこめこスープ	ウィンナー ベーコン とりにく チーズ だいず とうにゅう きゅうにゅう	にんじん こまつな はくさい あおねぎ たまねぎ にんにく いんげん えだまめ しめじ	こめ マカロニ こめこ あぶら バター	623	22.8 23.1 1.8
26	木	いかめし(混ぜご飯) 姉妹都市石川県と岩手県メニュー	つくねとおふのもの ひつつみじる	いか とりにく つくね きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん だいこん あおねぎ ごぼう はくさい たけのこ しょうが しいたけ こんにゃく しめじ えのき	こめ もちごめ くるまこ こむぎこ さとう あぶら ゴマ	585	23.6 12.9 2.6
27	金	あおねぎペペロンチーノ 地産地消メニュー	はくさいのポトフ こまつなビスキュイパン	たまご ベーコン ぶたにく きゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ かぶ キャベツ たまねぎ はくさい しめじ セロリー にんにく	スパゲティー じゃがいも さとう こむぎこ アーモンド オリーブオイル バター	676	25.4 25.4 2.3
30	月	のざわなごはん 姉妹都市福島県と長野県メニュー	みそいりどり ぎくぎくじる	こうやどうふ ちくわ みそ とりにく ちりめんじゃこ きゅうにゅう	にんじん こまつな のざわな れんこん ごぼう だいこん うめ ながねぎ グリンピース しいたけ こんにゃく	こめ むぎ さといも さとう あぶら ゴマ	587	24.8 17.8 2.6
31	火	こくとうパン	チキンカツ ドイツふうポテトサラダ オランダふうトマトスープ	とりにく ベーコン つくね だいず きゅうにゅう	にんじん トマト パセリ どうもろこし たまねぎ きゅうり しめじ レモン	パン じゃがいも さとう オリーブオイル	707	30.3 30.2 2.6

※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  
 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。



今月の 平均栄養価	640	26.5 21.8 2.4
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0