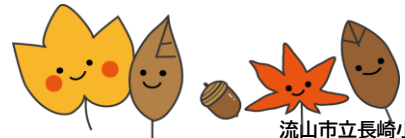




こんだてひょう 献立表



流山市立長崎小学校

令和4年度

日 月	献立 目録	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 のもとになる		しじょう(g)
3月	ごはん ひじきとツナのふりかけ	よしのに さつまいものおみそしる	イカ かくあげ たけのこ みそ ツナ ひじき きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ どうもろこし いんげん だいこん しょうが えのき	こめ むぎ さつまいも かたくりこ さとう ゴマ	618	27.9 17.9 2.5	
4火	コッペパン	しゃけのムニエル ドイツふうポテトサラダ はくさいとしろいんげん豆スープ	しゃけ ウィンナー とりこ ベーコン きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう たまねぎ どうもろこし きゃつり はくさい マツジユールーム セロリー レモン にんにく	パン じゃがいも さとう オリーブオイル バター	599	28.3 21.2 2.5	
5水	ホイコーローどん	パイタンはるさめスープ フルーツのゼリーあえ	ぶたにく とりこ ナルト ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン チンゲンサイ なかねぎ キャベツ たけのこ しょうが パイン おうとう	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら ゴマ	644	22.1 16.0 2.5	
6木	ごはん	さばのしおやき ごまあえ とんじる	さば ぶたにく とうふ みそ きゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ もやし たまねぎ なかねぎ ごぼう だいこん こんにやく	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ゴマ	621	26.0 23.3 2.2	
7金	ツナとベーコンの トマトスパゲティ	レンズスープ てづくりブルーベリーケーキ	たまご ツナ ベーコン ウィンナー チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう こまつな キャベツ たまねぎ しめじ にんにく ブルーベリー	スパゲティ じゃがいも グラニューとう こむぎこ オリーブオイル	700	25.3 27.4 2.2	
11火	だいこんはごはん	にくどうふ ごまじる	たまご ぶたにく どうふ とりこ こんが ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん だいこんは こまつな たまねぎ だいこん ごぼう いんげん しょうが なかねぎ こんにやく	こめ じゃがいも さとう ゴマ	602	29.1 20.1 2.8	
12水	チキンライス	チキンヌードルスープ りんご	エビ イカ ウィンナー ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ たまねぎ セロリー どうもろこし しめじ にんにく りんご	こめ スパゲティ こむぎこ バター あぶら	627	21.1 18.5 1.9	
13木	きなこあげパン	やきビーフン とうふとはくさいのスープ	ぶたにく とりこ ベーコン とうふ きなこ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ キャベツ たけのこ もやし はくさい にんにく しょうが ほししいたけ	パン ビーフン グラニューとう あぶら	615	25.0 24.0 2.7	
14金	ごはん	いわしのかんこくふうかばやき しらたきのそぼろに じゃがいものおみそしる	ぶたにく みそ いわし わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん なかねぎ たまねぎ しょうが にんにく しらたき	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら ゴマ	648	27.3 22.1 2.6	
17月	おやこどん	つみれじる ごまだれだんご	たまご つみれ とりこ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん たまねぎ だいこん ごぼう しょうが えのき	こめ むぎ だんご くろさとう ゴマ	694	31.6 19.3 2.6	
18火	ちゅうかおこわ	はるまき せんぎりやさいのスープ みかん	ぶたにく とりこ どうふ ナルト わかめ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ だいこん なかねぎ たけのこ もやし えのき ほししいたけ にんにく しょうが みかん	こめ もちめ さとう あぶら こまあぶら	598	19.8 20.6 2.2	
19水	ごはん	こもちししゃも ヨーグルト みそいりどり じゃがいもそぼろじる	こもちししゃも ぶたにく かかあみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん こまつな レンコン だいこん なかねぎ ごぼう たまねぎ グリンピース ほししいたけ こんにやく	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう ゴマ	603	27.2 15.7 2.0	
20木	さつまいもみりんトースト	チリコンカン バジルたまごスープ	たまご とりこ ベーコン ウィンナー だいご ぎゅうにゅう	にんじん トマト キャベツ たまねぎ マツジユールーム えのき しょうが にんにく	パン さつまいも かたくりこ さとう あぶら	677	28.8 24.9 2.4	
21金	ごはん	かつおのさらさあげ こぎつねあえ いもだんごじる	かつお のり とりこ いとけずり あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん みずな キャベツ もやし だいこん なかねぎ しょうが ごぼう こんにやく	こめ もち かたくりこ さとう あぶら	620	28.5 18.4 1.9	
24月	ソースやきそば	にくだんごキムチスープ フルーツしらたま	ぶたにく どうふ つくね ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ キャベツ もやし はくさい しょうが にんにく えのき おうとう パイン	やきそば しらたま さとう あぶら ゴマ	598	21.8 19.5 2.9	
25火	しゃけとしめじの バターじゃがいもごはん	にくじゃが おほろじる	しゃけ ぶたにく とりこ とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん ごぼう たまねぎ いんげん なかねぎ しめじ ほししいたけ しらたき	こめ むぎ じゃがいも さとう バター	585	28.0 18.4 2.7	
26水	みりんカレー	はくさいスープ みかん	ぶたにく だいご とうふ ぎゅうにゅう	にんじん はくさい こまつな パセリ トマト ごぼう れんこん だいこん たまねぎ えのき みかん	こめ じゃがいも さとう あぶら	688	27.4 21.4 2.5	
27木	ごはん	こんさいくろずいため ちゅうかコーンたまごスープ	たまご ぶたにく とりこ ナルト わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン チンゲンサイ たまねぎ れんこん たけのこ どうもろこし なかねぎ にんにく しょうが	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	618	23.0 18.7 2.1	
28金	チキンライス	お話し給食 「サラダでげんき」 しろはなまめのスープ りっちゃんのだら	ぶたにく こんが とりこ ベーコン いんげん ぎゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり どうもろこし しめじ こんにやく	こめ むぎ こめこ さとう あぶら	600	23.5 20.3 2.3	
31月	カレーピラフ	ハンバーグデミグラスソース パンプキンポタージュ	ハンバーグ ツナ だいご とりこ ベーコン ぎゅうにゅう	トマト かぼちゃ にんじん ツナ たまねぎ どうもろこし にんにく えのき しめじ パセリ	こめ じゃがいも こむぎこ バター あぶら	714	28.9 28.4 2.6	

※仕入れ等の都合により、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	633	26.0 20.8 2.4
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.00

【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。