



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 ち	おほじの 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	おもにからだのちようしを とどのえるもとになる	おもにエネルギー のもとになる		しつ(g)	しよくえん そうとうりよ(g)
12	火	ハヤシライス	レンズスープ さくらゼリー	ぶたにく ウィンナー クリーム ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ トマト たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく しょうが マッシュルーム しめじ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	702	23.7	21.0
13	水	ごはん	さわらのさいきょうやき ひじきのいために さわにわん ブラッドオレンジ <small>果肉が濃い赤色 をしているのが 特徴のオレンジで す。</small>	さわら ひじき とりにく だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん れんこん ごぼう たけのこ だいこん なかなねぎ こんにやく オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ゴマ	634	28.4	17.9
14	木	はるキャベツの ペパロンチーノ	もちむぎいりトマトスープ てづくりアップルパイ	ベーコン とりにく だいず ぎゅうにゅう	にんじん トマト ビーマン こまつな たけのこ キャベツ しめじ りんご	スパゲティー パイシート さとう もちむぎ じゃがいも オーリーブオイル バター	694	22.0	30.3
15	金	ごはん	さばのからあげ のりあえ じゃがいものおみそしる	さば のり とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ もやし たまねぎ なかなねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	624	25.2	21.5
18	月	カレー	ABCマカロニスープ おいわいゼリー <small>1年生 給食開始</small>	ぶたにく だいず ウィンナー ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう たまねぎ セロリー とうもろこし にんにく しょうが りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	706	23.0	19.9
19	火	マーボーどん	ワンタンスープ いちごヨーグルト	ぶたにく とりにく ナルト とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たけのこ なかなねぎ えのき しめじ ほししいたけ にんにく しょうが	こめ かたくりこ さとう ワンタン あぶら ゴマ	632	26.5	16.8
20	水	セサミトースト	チリコンカン ふわふわたまごのバジルスープ	たまご とりにく ベーコン だいず ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ キャベツ マッシュルーム えのき にんにく しょうが	パン じゃがいも さとう マーガリン オーリーブオイル ゴマ	682	29.2	30.2
21	木	のざわなチャーハン	はるまき にくだんごスープ	ぶたにく とりにく とうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん のざわな チンゲンサイ なかなねぎ たけのこ もやし たまねぎ しょうが ほししいたけ えのき	こめ かたくりこ ほろさめ あぶら ゴマ	601	22.9	21.3
22	金	わかめごはん	にくじゃが とうふのおみそしる	ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ いんげん なかなねぎ えのき しらたき	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ゴマ	606	25.3	16.3
25	月	こくとうパン	ハンバーグデミグラスソース ジャーマンポテト しろはなまめのポタージュ	ハンバーグ ウィンナー とうにゅう クリーム だいず ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう たまねぎ とうもろこし しめじ	パン じゃがいも こめ あぶら	734	29.5	25.4
26	火	ごはん	ししゃものいそべあげ しらたきのそぼろに おみそしる	こもちししゃも ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ いんげん なかなねぎ しろたき ごぼう しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	587	24.1	16.1
27	水	サフランライスの クリームソースがけ	ポテトスープ フルーツゼリーあえ	とり だいず にくだんご ベーコン クリーム ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ たまねぎ えのき しめじ パイン おうとう	こめ むぎこ じゃがいも バター	700	20.8	19.5
28	木	カレーなんばん	うずらたまごとかくあげのいそに わらびもちのくろみつがけ	うずらたまご ぶたにく とりにく なると ひじき きなこ かくあげ	こまつな にんじん たまねぎ なかなねぎ えのき いんげん こんにやく	こめ むぎこ くろざとう あぶら	636	23.9	19.1

給食費について

連続して5日間以上お休みすることが分かっており、且つ、保護者の方からの申し出があった場合、3日後から給食を止めて、その分減額することができます。詳細は、給食だよりをご覧ください。ご不明な点等は学校までお問い合わせください。

<献立表確認のお願い>

給食で初めて食べる食材はありますか？
食物アレルギーは、乳児が最も多く、年齢が上ると共に減少します。しかし、中には、学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。
給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。ご心配の時は、医師の診断を受けてください。

今月の平均栄養価	656	24.9	21.1
学校給食摂取基準	650	23.3	21.6
		27.6	21.6
		2.00	

