

3がつ こんだてひょう

令和5年度

流山市立長崎小学校

日 に ち	お は し の 日	ギ ョ ウ ト に ヨ ウ	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	主に体を作る もとなる	主に体の調子を整える もとなる	主にエネルギーの もとなる		ししつ(g)		
1	金		ちらし寿司	さわらの塩こうじ焼き 沢煮椀 三色餅	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ ぶたにく	れんこん にんじん しいたけ かんぴょう だいこん ごぼう たけのこ ねぎ こまつな	こめ さとう ごま さんしょくもち	698	31.6 20.1 1.8		
4	月		☆ご飯	さばの薬味ソースかけ 切り干し大根の煮物 みそ汁	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ きりぼしだいこん にんじん しいたけ こまつな えのきたけ もやし はくさい	こめ でんぱん さとう あぶら ごま	689	27.4 23.4 2.5		
5	火		ココア揚げパン	ポークビーンズ ☆ごぼうサラダ 大豆小魚	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ だいず こざかな	セロリー にんじん たまねぎ エリンギ トマト ごぼう キャベツ きゅうり	パン あぶら さとう じゃがいも ごま	662	27.8 24.3 2.3		
6	水		ジャンバラヤ	とり肉の香草焼き かきたまスープ デコポン	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ぶたにく たまご	にんじん エリンギ たまねぎ ピーマン マッシュルーム コーン ほうれんそう デコポン	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぱん	639	25.0 21.0 1.7		
7	木		ソース焼きそば	中華コーン卵スープ ☆サイダーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご あおのり	にんじん キャベツ もやし コーン ねぎ チンゲンサイ みかん・パイン・もも・ りんごかん	ちゅうかめん あぶら でんぱん ゼリー サイダー	593	22.0 18.6 2.4		
8	金		☆まいたけご飯	わかさぎフリッター ひじきの炒め煮 白菜のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく わかさぎフリッター あぶらあげ ひじき わかめ みそ だいず	にんじん ごぼう まいたけ たけのこ グリンピース だいこん はくさい えのきたけ こまつな	こめ あぶら さとう	647	26.8 22.5 2.5		
11	月		中華おこわ	☆中華ポテトサラダ 大根の中華スープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ ヨーグルト	にんじん ごぼう たけのこ きゅうり たまねぎ しいたけ だいこん はくさい あおねぎ	こめ もちごめ あぶら さとう じゃがいも	600	21.8 13.7 2.5		
12	火		チキンカレーライス	☆ツナとわかめのサラダ せとか	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ グリンピース せとか	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	654	22.5 18.9 1.9		
13	水		五目うま煮麺	とり肉とカシューナッツの炒め物 ☆フルーツのヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ぶたにく いか さつまあげ とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ チンゲンサイ ピーマン みかん・パイン・りんご・ ももかん	ちゅうかめん あぶら でんぱん さつまいも カシューナッツ ゼリー さとう	661	24.8 22.1 2.2		
14	木		☆赤飯	とりのから揚げ ごま和え 青菜のみそ汁 お祝いデザート	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ ささげ みそ	にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ はくさい こまつな	こめ もちごめ ごま あぶら でんぱん さとう クレープ	734	28.5 27.9 2.3		
※食材入荷の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。									25.8		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ☆印の献立は、 ピンク椀に盛り付けます。 </div>									今月の 平均栄養価	658	21.3 2.2
									学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

【食事のマナーBINGO】
2月に給食委員会が考案した「食事のマナーBINGO」を実施しました。
中でも特に頑張って取り組んだ3クラスのクエストメニューを、今月の給食に取り入れました。
どのメニューなのか、当日をお楽しみに。