

2がつ こんだてひょう

令和5年度

流山市立長崎小学校

日	おはしの日	ぎゅうにゅう	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	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		しつ (g)
1	木		レモンシュガー トースト	★チリコンカン 白菜とベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ベーコン	にんじん たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム グリンピース トマト	パン さとう あぶら じゃがいも	618	23.5 21.8 2.1
2	金		五目ちらし	いわしのフライ すまし汁 福豆	ぎゅうにゅう とりにく だいず いわしのフライ とうふ わかめ なると あぶらあげ	れんこん たけのこ かんぴょう しいたけ にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	こめ さとう あぶら こま	685	34.1 22.3 2.2
5	月		★ごはん (納豆)	ねぎすきじゃが キャベツのみそ汁 ぼんかん	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	にんじん わけねぎ たまねぎ キャベツ えのきたけ こまつな ぼんかん	こめ あぶら さとう じゃがいも	669	27.0 17.7 1.7
6	火		ちゃんぽんうどん	★生揚げのそぼろ煮 肉まん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく いか うずらたまご さつまあげ	にんじん えのきたけ もやし ねぎ チンゲンサイ たまねぎ たけのこ しいたけ ほうれんそう	うどん あぶら さとう でんぶんにくまん	589	29.4 25.2 2.8
7	水		★とり五目ごはん	ちくわのいそべ揚げ 磯香和え 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ とうふ あおりのり わかめ みそ	にんじん ごぼう しいたけ もやし えのきたけ ねぎ ほうれんそう こまつな	こめ あぶら さとう こむぎこ	607	26.0 18.5 2.5
8	木		さつまいもパン	タンドライーチキン 温野菜 マカロニスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ コーン ブロッコリー カリフラワー	パン マカロニ じゃがいも ゼリー	614	25.0 18.5 2.1
9	金		焼き肉チャーハン	水ぎょうざ ★フルーツ杏仁	ぎゅうにゅう ぶたにく すいぎょうざ	ねぎ しいたけ ほうれんそう メンマ チンゲンサイ にんじん みかん・パイナップル・もも・りんごかん	こめ さとう あぶら あんにんとうふ	657	20.2 18.1 2.1
13	火		ビビンバ	しゅうまい わかめスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい とうふ わかめ	ねぎ ぜんまい だいこん もやし ほうれんそう にんじん しいたけ	こめ あぶら こま さとう ゼリー	693	26.5 22.1 1.9
14	水		メキシカン スパゲティー	塩豚とじゃが芋のスープ ★こんにやくサラダ デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ かぶ キャベツ ブロッコリー	スパゲティー あぶら さとう じゃがいも むぎ こま ガトーショコラ	663	27.4 23.1 1.9
15	木		★ごはん	さばの煮付け 里芋と昆布の煮物 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ こんぶ あぶらあげ みそ わかめ	しょうが ねぎ にんじん だいこん こまつな	こめ さとう さとう あぶら	687	29.6 21.2 2.8 (煮汁含)
16	金		コーンピラフ	とりにくのごまネズ焼き カレースープ 清美オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム ほうれんそう カリフラワー きよみオレンジ	こめ あぶら さとう マヨネーズ こま じゃがいも	654	24.3 23.0 1.9
19	月		豚肉どんぶり	★じゃこサラダ さつま芋のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく こさかな みそ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ だいこん さやいんげん	こめ あぶら さとう こま さつまいも	644	26.1 16.9 2.8
20	火		フィッシュバーガー	野菜のチャウダー りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たらポーション とうふ	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン	パン あぶら ゼリー じゃがいも こむぎこ とうふバター	663	26.9 21.5 1.9
21	水		★ごはん	たらのヤンニョムがらめ ナムル 鶏肉とキャベツの白湯スープ	ぎゅうにゅう たら とりにく	にんじん もやし しめじ キャベツ コーン ねぎ チンゲンサイ ほうれんそう	こめ でんぶんにく あぶら さとう こま	606	25.2 17.7 1.9
22	木		★わかめごはん	肉豆腐 白菜のみそ汁 はるか	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ こまつな だいこん ほうれんそう えのきたけ こまつな はるか	こめ こま さとう	635	28.2 19.2 2.5
26	月		★ごはん みりんレシビコンテスト 長崎小学校入選料理	いわしのかば焼き きつね和え 豆乳みそ汁	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ とうふ ぶたにく	キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ	こめ でんぶんにく あぶら さとう じゃがいも	682	27.5 23.1 2.2
27	火		みりんが決め手! 和風みそスパゲティー	ポテトスープ レーズンマフィン	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ しめじ たけのこ マッシュルーム トマト こまつな ほうれんそう	スパゲティー あぶら こむぎこ バター じゃがいも	668	27.3 19.3 2.2
28	水		中華丼	かぶの中華スープ 元気ヨーグルト	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく とりにく うずらたまご とうふ ヨーグルト	にんじん たまねぎ たけのこ ほうれんそう チンゲンサイ きくらげ かぶ ねぎ しめじ	こめ あぶら でんぶんにく さとう	625	28.1 17.6 2.2
29	木		6年3組【2班】 カレーライス	たまごスープ ★無限きゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご わかめ	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース こまつな きゅうり もやし	こめ あぶら じゃがいも こま	678	24.5 20.9 2.1

※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。
 ○5・6年生が夏休みに【みりんレシビコンテスト】に取り組み、たくさんの作品を応募してくれました。12月からその作品を給食で紹介しています。詳細は、裏面をご覧ください。
 ○6年生が家庭科の授業で、給食の献立を考えました。その中から、より良い献立を選び、給食に取り入れました。当日は、「献立のポイント」や「工夫したこと」をお話してもらいます。お楽しみに！

★印の献立は、
ピンク腕に盛り付けます。

今月の平均栄養価	649	26.7 20.4 2.2
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0