

5がつ こんだてひょう

令和5年度

流山市立長崎小学校

日 ご ち	お ほ の 日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
		ごはん パン めん	おかず デザート	おも からだ つく 主に体を作る もとなる	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える もとなる	おも 主にエネルギーの もとなる		しじつ(g)
1	月	菜飯	肉じゃが キャベツのみそ汁 りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ さやえんどう えのきたけ こまつな	こめ ごま さとう じゃがいも ゼリー	628	22.5 15.1 2.1
2	火	五目ずし	焼きししゃも 沢煮椀 柏餅	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あぶらあげ とりにく	にんじん しいたけ かんぴょう さやえんどう だいこん ごぼう たけのこ ねぎ こまつな	こめ さとう かしわもち ごま	649	28.3 17.3 2.0
8	月	中華おこわ	春雨サラダ 中華卵スープ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ナルト とりにく たまご わかめ	にんじん ごぼう たけのこ ナルト とりにく ねぎ たまねぎ チンゲンサイ しめじ	こめ もちごめ あぶら さとう ごま でんぶん ゼリー	572	20.5 15.4 2.4
9	火	ポークカレーライス	わかめスープ 小魚	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こさかな	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース こまつな マッシュルーム	こめ あぶら じゃがいも	633	22.5 17.3 2.0
10	水	山菜うどん	角揚げとじゃがいものそぼろ煮 ごまだれ団子	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく なまあげ あずき	ねぎ ごぼう にんじん たまねぎ たけのこ さんさい さやいんげん しいたけ なめこ	うどん あぶら じゃがいも でんぶん だんご ごま さとう	608	28.7 21.1 1.8
11	木	たけのこ飯	きびなごフライ 磯香和え 春野菜の豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ きびなごフライ とうふ のり	さやいんげん にんじん もやし たまねぎ たけのこ キャベツ ごぼう こまつな	こめ さとう じゃがいも あぶら	590	24.8 18.5 2.3
12	金	パン	ミートポテト 河内晩柑 チキンヌードルスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム パセリ こまつな かわちぼんかん	パン スパゲティー じゃがいも あぶら	641	26.6 19.8 2.0
15	月	チキンライス	ハニーマスタードレッシングサラダ アスパラの米粉スープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ エリンギ コーン ピーマン キャベツ きゅうり にんじん アスパラガス こまつな	こめ あぶら じゃがいも こめこ バター	581	20.4 16.6 1.7
16	火	ペンネアラビアータ	キャベツスープ 卵ドーナツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン わかめ	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ コーン	ペンネ あぶら こむぎこ ドーナツ	637	24.5 22.5 1.6
17	水	ご飯	さばのみそ煮 五目豆 若竹汁	ぎゅうにゅう さば だいず とりにく とうふ わかめ みそ	ねぎ にんじん ごぼう たけのこ えのきたけ こまつな	こめ さとう あぶら	683	32.1 21.6 3.1 (煮汁含む)
18	木	ごまきなこ揚げパン	焼きビーフン 大根とわかめのピリ辛スープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく いか わかめ とりにく	にんじん たまねぎ いら キャベツ たけのこ しいたけ チンゲンサイ だいこん しめじ もやし	パン あぶら さとう ビーフン ごま	629	25.3 24.7 2.4
19	金	豚肉どんぶり	ごま仕立てのみそ汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	こめ あぶら じゃがいも ごま	663	27.4 19.6 1.9
22	月	サフランライスの シーフードソースかけ	ABCスープ 河内晩柑	ぎゅうにゅう クリーム えび いか ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ コーン こまつな かわちぼんかん	こめ バター こむぎこ マカロニ	617	22.9 17.3 1.5
23	火	上海焼きそば	中華スープ 白玉み豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく レッドピース	にんじん キャベツ たけのこ ねぎ しいたけ チンゲンサイ もやし メンマ みかん パイン・もも・りんごかんづめ	ちゅうかめん あぶら しらたまもち ごま さとう	626	23.3 16.6 2.4
24	水	ご飯	かつおの薬味ソースかけ いんげんのごま和え つみれ汁	ぎゅうにゅう かつお つみれ みそ	ねぎ さやいんげん にんじん ごぼう だいこん しめじ こまつな	こめ でんぶん さとう ごま あぶら	656	31.3 19.7 2.4
25	木	セサミトースト	チリコンカン ポテトスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン しめじ パセリ	パン マーガリン ごま さとう じゃがいも	669	26.5 26.6 2.0
26	金	青ねぎチャーハン	ヤンニョムチキン 海藻スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ナルト とりにく ベーコン かいそう	にんじん ねぎ えのきたけ もやし かつ	こめ あぶら ごま でんぶん さとう	629	23.6 22.9 2.2
29	月	とりしめじご飯	ほっけフライ 大根サラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ほっけフライ わかめ みそ あぶらあげ	しめじ にんじん だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ こまつな	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	668	28.2 23.3 2.4
30	火	キムチ焼きうどん	にら玉スープ さつま芋とナッツのかりんとう揚げ	ぎゅうにゅう ぶたにく けずりぶし こさかな だいず とりにく たまご とうふ ナルト わかめ	にんじん キャベツ たまねぎ もやし しいたけ しめじ にら	うどん あぶら さつまいも さとう カシューナッツ ごま でんぶん	644	31.3 28.0 2.7
31	水	ご飯 (かつおの角煮)	大豆ととりの甘辛煮 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう かつお とりにく だいず みそ うずらたまご とうふ わかめ あぶらあげ	にんじん ごぼう さやいんげん だいこん ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう じゃがいも	687	34.9 20.2 2.4

※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。
 ※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、給食日より4月号をご覧ください。

今月の 平均栄養価 (3,4年生)	635	26.3 20.2 2.2
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0