

# 4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	おはし	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 せいの 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		ししつ(g)
11	火		インディアンライス	わかさぎフリッター 塩豚とじゃが芋のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかさぎフリッター	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム かぶ	こめ あぶら じゃがいも おおむぎ	593	20.8 19.9 1.4
13	木		桜寿司	さわらの西京焼き お祝い汁 デザート	ぎゅうにゅう さわら とりにく かまぼこ とうふ みそ	れんこん にんじん えだまめ えのきたけ ねぎ こまつな	こめ さとう ごま ストロベリーフレッシュ	622	29.3 16.9 2.3
14	金		サフランライスの ミートソースかけ	米粉のクリームスープ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ チーズ パター	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ コーン パセリ	こめ あぶら じゃがいも こめこ アセロラゼリー	660	24.6 19.4 1.4
17	月		ごはん (韓国風のり)	あじの南蛮漬け 坦々春雨スープ	ぎゅうにゅう あじ のり ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ ししいたけ もやし チンゲンサイ	こめ あぶら さとう ごま でんぶ	634	25.3 21.8 1.9
18	火		チキンカレーライス	ツナとわかめのサラダ じゃこ豆	ぎゅうにゅう ツナ とりにく だいず ごぼう わかめ	にんじん たまねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ	こめ あぶら ごま じゃがいも	665	25.9 19.9 2.1
19	水		ソース焼きそば	中華コーンスープ フルーツ豆乳デザート	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・りんご缶	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶ とうにゅうデザート	602	22.4 20.2 2.4
20	木		チキンピラフ	子持ちししゃものフリッター チーズ卵スープ	ぎゅうにゅう とりにく ししゃもフリッター たまご チーズ	にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン こまつな	こめ あぶら じゃがいも パンこ	595	23.3 20.6 1.6
21	金		きなこ揚げパン	肉と野菜のごまドレッシング ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく フランクフルト きなこ	もやし いんげん にんじん たまねぎ キャベツ コーン かぶ	パン さとう あぶら ごま じゃがいも	607	23.9 24.4 2.3
24	月		こぎつねごはん	ゆかり和え 豆乳みそ汁 河内晩柑	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうにゅう あぶらあげ ぶたにく	にんじん グリンピース キャベツ もやし きゅうり たまねぎ こまつな かわちばんかん	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	614	24.4 18.5 2.2
25	火		ごはん	さわらのみそマヨネーズ焼き 磯香和え 春野菜の豚汁	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく のり とうふ	たまねぎ しめじ ほうれんそう にんじん もやし ごぼう キャベツ	こめ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	628	27.5 20.7 2.0
26	水		レモンシュガー トースト	チリコンカン ポテトスープ	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピー ス マッシュルーム コーン パセリ しめじ	パン マーガリン あぶら じゃがいも さとう はちみつ	673	27.1 24.1 2.0
27	木		マーボー丼	ワンタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ナルト ヨーグルト	しいたけ たけのこ にんじん ねぎ もやし メンマ チンゲンサイ	こめ あぶら さとう でんぶ わんたんかわ	657	27.6 18.5 2.3
28	金		小松菜の パペロンチーノ	ポークビーンズ フルーツのヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく いんげんまめ ヨーグルト	にんじん エリンギ こまつな たまねぎ マッシュルーム セロリー パセリ みかん・ パイン・もも・りんご缶	スパゲティー あぶら じゃがいも さとう	625	25.0 19.8 1.4

※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)	628	25.1 20.3 1.9
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0