


3がつ こんだてひょう

令和6年度

流山市立長崎小学校

日にち	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)	たんぱくしつ (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		ししつ(g)
3月			ちらし ^{ずし} 寿司	さわらの ^{さいきょうや} 西京焼き 沢煮 ^{さわに わん} 碗 お祝い ^{いわ} だんご	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ みそ 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 おいわいだんご	704	31.8
									20.3
									1.7
4火			ごまうどん	★ ^{わふうあ} 和風和え 焼きカレーパン ゼリー	ぎゅうにゅう なんと あぶらあげ とりにく けずりぶし ぶたにく	にんじん しめじ こまつな ねぎ キャベツ もやし たまねぎ トマト	うどん ごま さとう あぶら パンこ ゼリー	618	27.9
									18.2
									2.7
5水			6年2組【5班】		ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ	ほうれんそう もやし コーン ごぼう にんじん だいこん たまねぎ しめじ	こめ ごま あぶら コロッケ さとう さつまいも	691	24.2
			★わかめごはん	コロッケ さつ ^{じう} まい汁 ほうれん草とコーンのツナ和え					21.8
									2.8
6木			6年1組【6班】		ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ぶたにく フランクフルト	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ カリフラワー ブロッコリー コーン もやし さやいんげん	パン あぶら さとう ごま じゃがいも	619	27.8
			ピザトースト	ポトフ ★肉 ^{にく} と野菜 ^{やさい} のごまサラダ					25.9
									2.6
7金			ちゅうか 中華おこわ	わかさぎフリッター 大根 ^{だいこん} 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 だいこん チンゲンサイ しめじ もやし	こめ もちごめ あぶら さとう	614	22.3
									20.0
									2.3
10月			6年3組【1班】		ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく とうふ さば	にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	こめ じゃがいも あぶら さといも	634	29.1
			★ ^{はん} ご飯	さばの塩 ^{しお} 焼き 豚 ^{とん} 汁 ^{じう} 和風 ^{わふう} ポテトサラダ					18.8
									1.9
11火			きな ^あ こ揚げパン	ポークビーンズ ★ごぼうサラダ はるか	ぎゅうにゅう きなこ いんげんまめ ぶたにく	セロリー にんじん たまねぎ エリンギ ごぼう キャベツ きゅうり はるか	パン あぶら ごま さとう じゃがいも	642	23.6
									22.6
									2.2
12水			チキンカレーライス	★フルーツカクテル だいず こざかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう だいず こざかな とりにく	にんじん グリンピース たまねぎ もも・パイン・ みかん・りんごかん	こめ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ ゼリー	700	22.0
									16.5
									1.6
13木			★ ^{せきはん} 赤飯	とりのから揚げ ^あ ごま ^あ 和え 青菜 ^{あおな} のみそ汁 ^{しる} お祝い ^{いわ} 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 でんぶん さとう クレープ	696	27.7
									27.8
									2.2

※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。

☆印の献立は、
ピンク宛に盛り付けます。

☆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」をお話ししてもらいます。お楽しみに！

今月の 平均栄養価	658	26.3
		21.3
		2.2
学校給食 摂取基準	650	27.6
		21.6
		2.0