

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 付	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					ししつ(g)	
3 月	/	■	ちらし寿司	さわらの西京焼き さわらのわん いわ お祝いだんご	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	✿和風和え 焼きカレーパン ゼリー	ぎゅうにゅう なると あぶらあげ とりにく けずりびし 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 パン 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 21.8 2.8	
6 木		■	✿わかめごはん	コロッケ さつま汁 ほうれん草とコーンのツナ和え					27.8 25.9 2.6	
7 金	/	■	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		22.3 20.0 2.3	
10 月	/	■	ピザトースト	ポトフ ✿肉と野菜のごまサラダ					29.1 18.8 1.9	
11 火		■	中華おこわ	わかさぎフリッター 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 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	634	23.6 22.6 2.2
12 水		■	6年3組【1班】		ぎゅうにゅう だいす 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	642	22.0 16.5 1.6	
13 木		■	きなこ揚げパン	ポークビーンズ ✿ごぼうサラダ はるか					27.7 27.8 2.2	
			チキンカレーライス	✿フルーツカクテル 大豆小魚	ぎゅうにゅう だいす こさかな 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 ごむぎこ ゼリー		26.3 21.3 2.2	
		■	✿赤飯	とりのから揚げ ごま和え 青菜のみぞ汁 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 でんぶん さとう クレープ	658	27.6 21.6 2.0	

※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、
ピンク椀に盛り付けます。

☆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	21.3
学校給食摂取基準	650	21.6
		2.0