

6 がっ こんだてひょう

令和 6 年度

流山市立 流山北小学校

日 に ち	お は し の 日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ(g)		
		ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだを つくるもとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	おもにエネルギーの もとになる		ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)	
3	月	ぶたにくとどんぶり	ごますあえ みそふうみのつみれじる	ぎゅうにゅう ぶたにく つみれだんご みそ	にんじん たまねぎ さやいんげん しらたき ほししいたけ しょうが もやし キャベツ きゅうり ごぼう だいこん こまつな ねぎ	ごめ おおむぎ さとう ごま	627	29.4	19.3	
4	火	【歯と口の衛生週間～10日】 とりごぼうごはん	イカのカリンあげ あおなのみそじる ござかな	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いか とうふ みそ かたくちいわし	ごぼう にんじん ほししいたけ キャベツ えのき こまつな	ごめ おおむぎ サラダあぶら さとう でんぷん だいずあぶら ごま	637	30.6	21.0	
5	水	シャンハイ やしそば	ちゅうかコーンたまごスープ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	キャベツ にんじん たまねぎ もやし たけのこ とうもろこし ねぎ こまつな おうとう パイン みかん りんご	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら でんぷん しらたまもち さとう	575	22.3	18.5	
6	木	むぎいりごはん	さばのたつたあげ ひじきのいために ちゃんぽんみそじる	ぎゅうにゅう さば ひじき だいず ぶたにく かまぼこ みそ	しょうが こんにやく にんじん グリーンピース たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	ごめ おおむぎ でんぷん だいずあぶら サラダあぶら さとう	640	29.6	22.9	
7	金	ハヤシライス	ごぼうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ パセリ ごぼう キャベツ きゅうり	ごめ おおむぎ サラダあぶら じゃがいも ハヤシルフ さとう ごま	652	23.3	20.7	
11	火	むぎいりごはん	さんがやしき きりぼしだいこんのもの とんじる	ぎゅうにゅう さんが さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん こんにやく だいこん ごぼう ねぎ こまつな	ごめ おおむぎ でんぷん さとう サラダあぶら ごま じゃがいも	591	24.1	16.5	
12	水	ぶたにくとピーマン のあんかけごはん	はるさめスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	にんにく しょうが にんじん ピーマン たけのこ ほししいたけ たまねぎ こまつな みかん	ごめ おおむぎ サラダあぶら さとう でんぷん こまあぶら はるさめ	593	23.2	17.0	
13	木	レモンシュガー トースト	くきわかめのサラダ ポークビーンズに	ぎゅうにゅう くきわかめ ぶたにく	レモンがじゅう キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ パセリ	しょくパン マーガリン さとう ごま サラダあぶら じゃがいも いんげんまめ	612	22.8	22.3	
14	金	【千葉県民の日(15日)】 むぎいりごはん	いわしのかばやし のりあえ かぶのみそじる	ぎゅうにゅう いわし のり とうふ みそ	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん かぶ かぶのは ねぎ えのき	ごめ おおむぎ でんぷん だいずあぶら さとう こまあぶら	610	26.5	21.1	
17	月	ごもくずし	きびなごかりフライ えだまめのごじる	ぎゅうにゅう とりにく きびなご ぶたにく とうふ みそ	ほししいたけ かんぴょう にんじん たけのこ ごぼう だいこん ねぎ こまつな えだまめ	ごめ さとう ごま じゃがいも でんぷん こめこ だいずあぶら じゃがいも	602	26.4	17.9	
18	火	ながれやまやさい のペペロンチーノ	じゃがいもとぶたにくの トマトに こくとうだいず	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	にんにく にんじん しめじ こまつな あおねぎ たまねぎ マッシュルーム トマトみずに	スパゲティ オリーブオイル じゃがいも さとう サラダあぶら くろざとう でんぷん	583	28.6	20.8	
19	水	キムチチャーハン	さんしょくナムル すいぎョーザ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと とりにく	にんじん たまねぎ はくさいキムチ こまつな もやし にんにく たけのこ はくさい ねぎ こまつな しいたけ	ごめ おおむぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら ごま きょうざのかわ	584	21.8	18.6	
20	木	むぎいりごはん	さばのごまみそだれ ゆかりあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ	キャベツ にんじん もやし きゅうり あかしそ ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	ごめ おおむぎ さとう ごま	620	27.0	24.0	
21	金	チキンカレー ライス	フルーツカクテル 流山産えだまめ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース おうとう パイン みかん えだまめ	ごめ おおむぎ サラダあぶら じゃがいも チャツネ カレールウ カクテルゼリー さとう	706	23.7	18.8	
24	月	コーンピラフ	いわしフライ ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく いわし ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし マッシュルーム しめじ キャベツ こまつな	ごめ おおむぎ サラダあぶら パンこ こむぎこ だいずあぶら ひよこまめ	614	23.4	20.1	
25	火	ぼうさい わかめごはん	にくじゃが あつあげのみそじる	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん ねぎ えのき こまつな	アルファまい じゃがいも さとう	584	23.2	13.4	
26	水	スラッピーサンド	ポトフ かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず フランクフルト	にんにく たまねぎ にんじん トマトビュレ かぶ キャベツ かぶのは かわちばんかん	コッパパン サラダあぶら さとう ごめこ じゃがいも	580	26.0	19.8	
27	木	むぎいりごはん	たらのコーンマヨやし いんげんとキャベツの とさあえ さわにわん	ぎゅうにゅう たら かつおびし ぶたにく あぶらあげ	とうもろこし パセリ さやいんげん キャベツ にんじん だいこん ごぼう たけのこ ねぎ こまつな	ごめ おおむぎ ノンエッグマヨネーズ こめこ	598	28.7	19.7	
28	金	なすいり にくみそどん	ひじきとえだまめのサダ あおねぎのかきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート みそ ひじき なんと とうふ たまご	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン なす とうもろこし えだまめ もやし えのき ねぎ あおねぎ こまつな	ごめ おおむぎ サラダあぶら さとう でんぷん	639	29.5	19.7	
※ こんだてひょうに記載の栄養価は、中学年(3・4年生)の数値です。 ※ 材料等の都合により献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。 「おはしの日」は、必ずしも「はしをもってきましょう。毎日持ってきて使用してもかまいません。 予備のおはし(わりばし可)を清潔な状態で、ランドセルに入れておきましょう。							今月の 平均栄養価	613	25.7	19.5
★病気を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要になる場合、希望する3日前まで(休日を除く)に申請書類を学校に提出することで、給食費の 減額が可能です。※感染症等により事前の提出が難しい場合は後日で構いませんが、 停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。							学校給食摂取基準	650	27.6	21.6
21日(金)流山産えだまめ……市内の農家さんが収穫したばかりの新鮮なえだまめを給食室に届けてくださる予定です。 25日(火)防災わかめごはん……流山市が災害用として備蓄している食糧を、賞味期限が切れる前に交換するため、学校給食へ提供いただいたものです。									2.0	