

4がつ こんだてひょう

令和3年度

流山市立西初石小学校

日 ち	おはしの日 しゅうめい	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	おまかせ 主に体を作るものになる	おまかせ 主に体の調子を整えるものになる	おまかせ 主にエネルギーのもとになる		しゅうめん しょうりょう(g)
9	金	さくら寿司	さばの唐揚げ ☆すまし汁 ストロベリーフレッシュ	ぎゅうにゅう さば とりにく はんぺん とうふ	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 でんぶん あぶら ストロベリーフレッシュ	675	29.3 20.5 2.2
12	月	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 アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく 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	690	26.0 20.0 1.7
13	火	☆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	630	24.3 18.4 2.2
14	水	みそラーメン	鶏肉とカシューナッツの炒め物 ☆フルーツのヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ヨーグルト	にんじん もやし はくさい コーン たら ねぎ ビーマン みかん・パイ・もも・りんご缶	ちゅうかめん あぶら ごま でんぶん カシューナッツ さつまいも さとう	612	24.3 22.7 2.4
15	木	ポークカレーライス	☆わかめスープ じゃこ豆	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こさかな わかめ	にんじん たまねぎ グリーンピース マッシュルーム コーン こまつな	こめ あぶら じゃがいも	675	26.3 19.2 2.2
16	金	きなこ揚げパン	☆肉と野菜のごまドレッシング チーズたまごスープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とりにく たまご チーズ	にんじん コーン さやいんげん たまねぎ こまつな もやし	パン さとう あぶら ごま じゃがいも パンこ	635	28.0 25.4 2.6
19	月	マーボー丼	☆ワンタンスープ 河内晩柑	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ナルト	しいたけ たけのこ にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ かわちばんかん	こめ あぶら さとう でんぶん わんたんのかわ	606	24.9 17.9 2.0
20	火	ハニートースト	☆チリコンカン ポテトスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく とりにく ヨーグルト	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	パン マーガリン あぶら じゃがいも	671	27.4 20.9 2.3
21	水	☆ごはん (手作りふりかけ)	☆生揚げの中華煮 トマトとワンタン入り卵スープ	ぎゅうにゅう こさかな のり なまあげ とりにく たまご	にんじん たまねぎ たけのこ トマト ねぎ しいたけ チンゲンサイ	こめ わんたんのかわ ごま あぶら でんぶん アーモンド	645	27.6 23.1 2.0
22	木	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・もも・りんご缶	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん とうにゅうデザート	603	21.9 19.7 2.4
23	金	☆ごはん	焼きししゃも つみれ汁 切り干し大根の煮物	ぎゅうにゅう ししゃも さつまいも つみれ みそ	きりぼしだいこん にんじん ねぎ しいたけ こほう だいこん しめじ こまつな かわちばんかん	こめ あぶら さとう ごま	605	27.8 15.6 2.6
26	月	黒糖パン	たらのパーベキューソース ポテトソテー ☆キャベツスープ	ぎゅうにゅう たら パーコン ワインナー	にんじん たまねぎ コーン パセリ マッシュルーム キャベツ こまつな	パン でんぶん さとう じゃがいも あぶら	620	25.9 19.6 2.4
27	火	ミートスパゲティ	☆さつま芋と大豆のかりんとう揚げ 卵とレタスのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン たまご だいず こさかな	にんじん たまねぎ レタス マッシュルーム トマト	スパゲティ あぶら さとう さつまいも ごま でんぶん シュナッツ	660	29.0 26.5 2.2
28	水	☆たけのごはん	さわらのしおこうじ焼き 磯香和え 春野菜の豚汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さわら ぶたにく とうふ のり	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ たけのこ キャベツ こほう	こめ さとう じゃがいも	607	28.7 17.2 2.6
30	金	五目寿司	きびなごのごまフライ ☆若竹汁 柏餅	ぎゅうにゅう とりにく たまご きびなごごまフライ わかめ とうふ	にんじん しいたけ たけのこ かんぴょう さやえんどう えのきたけ こまつな	こめ さとう ごま あぶら かしわもち	654	27.1 15.8 1.9

※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。

新学期がスタートしました。
1年生は15日(木)から給食が始まります。
給食室一同安全でおいしい給食作りをめざして頑張ります。
よろしくお願いします。

給食のきまりを守って食べましょう。
・おはし・ナプキンを忘れずに持ってきましょう。
・給食前は、手をきれいに洗いましょう。
・好き嫌いをなく、時間内に食べられるようにしましょう。
・あとかたづけをきちんとしましょう。

☆印の献立は、
ピンク楕に盛り付けます。

今月の 平均栄養価	639	26.6 20.2 2.3
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0