



1がつ こんだてひょう



○おはしは毎日持参するようご協力をお願いします。

流山市立西初石小学校

日にち	ようび	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	主に体を作るものになる	主に体の調子を整えるものになる	主にエネルギーのものになる		ししつ (g)	しょくえん しょうりょう (g)
七草の節句 献立										
8	水		ななくさごはん	だいこんとあつあげのうまにすましじる みかん	ぎゅうにゅう あつあげ とうふ しんじょう とうふ	ななくさきざみ だいこん にんじん ねぎ わかめ こまつな みかん いんげん しょうが なめしのもと	こめ さとう かたくりこ	609	27.5	19.4
9	木		むぎごはん	たらのみそマヨネーズやきひじきのマリネ とんじる	ぎゅうにゅう たら みそ ひじき ぶたにく とうふ ハム	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん ねぎ ごぼう しめじ こんにゃく	こめ むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう さといも	630	30.8	20.3
10	金		さつまいもパン	かぶのクリームシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう パーコン とりにく ツナ	にんじん たまねぎ マッシュルーム かぶ キャベツ きゅうり	さつまいもパン じゃがいも バター こむぎこ マカロニ あぶら さんおんとう	635	23.3	23.6
14	火		むぎごはん	さばのみそにごもくまめ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ だいず とりにく あぶらあげ	ねぎ こんにゃく しょうが にんじん ごぼう キャベツ たまねぎ えのき こまつな わかめ	こめ さとう あぶら	642	31.5	22.2
15	水		キムタク チャーハン	たんたんとうにゅうスープ ビーンズおさつ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とうにゅう だいず トウバンジャン	にんじん ほうさいキムチ ながねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが たくあん	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ ごま さつまいも くらさとう	651	23.2	23.9
16	木		ナポリタン スパゲッティ	コーンクリームスープ パナマフィン	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく とうにゅう しろはなまめ たまご	にんにく にんじん ハセリ マッシュルーム ピーマン クリームコーン たまねぎ パナナ トマトピューレ	スパゲッティ あぶら さとう コーンスターチ こむぎこ チョコチップ パーキングパウダー	656	24.4	24.4
17	金		ポークカレー ライス	シャキシャキサラダ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごぼう れんこん きゅうり キャベツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも かたくりこ ぶどうゼリー	648	20.6	22.3
20	月		ごはん	にくどうふ ごまじたてのみそしる ぼんかん	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ ぶたにく	たまねぎ しめじ にんじん ながねぎ こまつな だいこん ぼんかん こんにゃく	こめ さとう あぶら じゃがいも ごま	634	29.6	20.0
21	火		とりにくの バジルいためごはん	スープフォー のりしおポテト	ぎゅうにゅう とりにく だいず	にんにく たまねぎ パプリカ ピーマン バジル にんじん もやし わかめ チンゲンサイ ながねぎ あおのり	こめ あぶら さとう フォー じゃがいも ごま	662	27.2	23.2
22	水		フィッシュ コッペサンド	せんキャベツ パスタいりミネストローネ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう パーコン しろみフライ とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトかん いんげん	パン あぶら マカロニ じゃがいも はちみつレモンゼリー	643	24.6	19.6
23	木		そぼろごはん	やさいのごまに たまごいりみそしる	ぎゅうにゅう とりにく だいず あつあげ たまご みそ	しょうが にんじん いんげん こまつな ごぼう たまねぎ キャベツ えのき こんにゃく チンゲンサイ	こめ ごま さんおんとう さといも	628	32.5	22.8
24	金		ごはん	とりにくのレモンソースがけ こんにゃくサラダ まめけんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ だいず	レモンじる こんにゃく キャベツ にんじん きざみこんがご しょうが だいこん ブロッコリー こまつな	こめ かたくりこ あぶら ごま さんおんとう	642	27.5	25.1
27	月		むぎごはん	さわらのさいきょうやき こうやとうふのごまあえ かきたまじる ばくがゼリー	ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ たまご こうやとうふ	キャベツ ほうれんそう にんじん えのき わけねぎ わかめ	こめ あぶら さとう ごま ばくがゼリー	660	32.1	20.1
28	火		カレーうどん	あつあげとじゃがいものそぼろに あんまん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ なると	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな こんにゃく たけのこ いんげん	うどん あぶら じゃがいも さとう かたくりこ あんまん	652	28.6	21.0
29	水		ごはん	いわしのからあげあまからだれ おひたし しいたけじる	ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ みそ いとけずりがし	こまつな キャベツ えのき にんじん ごぼう ながねぎ しいたけ こんにゃく	こめ あぶら さといも きびさとう	615	28.7	22.2
30	木		マーボー どうふどん	きゅうりのたたき みそワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず ちりめん とりにく テンメンジャン トウバンジャン みそ	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ほうれんそう ながねぎ きゅうり もやし しなちく にんじん わけねぎ	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま ワンタンのかわ	660	30.7	23.3
31	金		うめちりめん ごはん	あげどりとじゃがいものにも たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ちりめん あぶらあげ とうふ みそ とりにく	かりかりうめ しょうが たまねぎ にんじん わかめ ながねぎ いんげん	こめ かたくりこ ごま あぶら じゃがいも さとう	645	30.1	21.8

※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。

○給食費について

連続して5日以上欠席(休日を除く)がわかっており、且つ保護者からの申し出があった場合申請後の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。早めに担任までお申し出ください。

今月の平均栄養価	641	27.8 22.0 2.1
学校給食摂取基準	650	27.6 21.5 2.0