



3がつ こんだてひょう



令和5年度

流山市立西深井小学校

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)	たんぱく質(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のになる	からだのちょうしをととのえるものになる	おもにエネルギーのもとになる		
1 (金)		6年1班のメニュー ちらしずし	とりのからあげ すましじる ひなあられ ひなまつり	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ わかめ	れんこん にんじん いんげん かんぴょう しいたけ しょうが にんにく えのきたけ ねぎ	こめ ごま さとう でんぷん こむぎこ あぶら ひなあられ	626	26.7 19.0 2.1
4 (月)		5年生 リクエスト きなこあげパン	アーモンドサラダ ABCスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン	キャベツ もやし トマトかん にんじん とうもろこし きゅうり たまねぎ ほうれんそう みかん	パン さとう あぶら アーモンド オリーブオイル マカロニ	684	22.6 23.5 2.1
5 (火)		6年3班のメニュー やきにくチャーハン	あげぎょうざ はるさめスープ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ぎょうざ わかめ	にんにく しょうが ねぎ にんじん チンゲンサイ たまねぎ ほうれんそう	こめ おぎ さとう ごまあぶら あぶら はるさめ でんぷん マスカットゼリー	674	21.4 24.0 2.9
6 (水)		3年生 リクエスト ごはん	さわらのしおこうじやき にくじゃが いんげんととうふのみそじる いちご	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん グリーンピース ねぎ いんげん したらき いちご	こめ おぎ あぶら じゃがいも さとう こめこうじ	636	31.1 18.1 2.2
7 (木)		2年2組 リクエスト カレーうどん	やきふとつくねのもの フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく つくね なると	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな だいこん れんこん こんにゃく いんげん しいたけ おうとうかん みかんかん パインかん	うどん やきふ さとう ゼリー	612	26.7 16.9 2.6
8 (金)		1年生 リクエスト ごはん	かんこくのり カムジャタン ちゅうかコーンスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ のり たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ したらき とうもろこし ほうれんそう	こめ ごまあぶら じゃがいも さとう でんぷん アセロラゼリー	660	25.2 19.7 2.2
11 (月)		2年1組 リクエスト ビスキュイパン	マカロニソテー にくだんごのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ミートボール ヨーグルト	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ エリンギ かぶ こまつな	パン さとう マカロニ アーモンド こむぎこ オリーブオイル バター	654	24.7 23.7 2.5
12 (火)		おはなしきゅうしょく ピョピョカレー	レモンドレッシングサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし レモンかじゅう りんご	こめ おぎ さとう あぶら じゃがいも オリーブオイル	633	19.5 19.9 2.7
13 (水)		さくら組 リクエスト みそラーメン	あつあげのもの いちごクレープ 4年生 リクエスト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく なまあげ	にら にんにく しょうが にんじん もやし とうもろこし ねぎ したらき グリーンピース メンマ たまねぎ しめじ	ちゅうかめん ごま あぶら ごまあぶら さとう でんぷん いちごクレープ	630	29.5 25.9 2.7
14 (木)		6年生 リクエスト せきはん	しおからあげ きゅうりのピリからづけ さわにわん おいわいケーキ	ぎゅうにゅう あずき とりにく ぶたにく あぶらあげ	しょうが にんにく きゅうり にんじん だいこん ごぼう たけのこ えのきたけ ねぎ こまつな	こめ もちごめ ごま こめこうじ でんぷん こむぎこ こめこ あぶら ごまあぶら いちごケーキ	695	28.2 28.9 1.6

*おはしの日(1日、6日、7日、8日、13日、14日)忘れずに!
 *おはしの日以外でも、ご家庭の判断でおはしを持たせていただいて結構です。
 *ランチョンマットは毎日持参をお願いします。
 *食材発注の都合上、献立を変更することもありますのでご了承ください。



今月の平均栄養価	650	25.5 21.9 2.3
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

☆☆ 今月も 6年生が考えた献立、リクエストメニュー、おはなし給食 を実施します☆☆

- 3月1日(金) 6年1班が考えた献立.....ちらし寿司 鶏の唐揚げ すまし汁 ひなあられ 牛乳
- 4日(月) 5年生リクエスト.....きなこ揚げパン、ABCスープ、冷凍みかん
- 5日(火) 6年生3班が考えた献立.....焼肉チャーハン 揚げぎょうざ 春雨スープ マスカットゼリー 牛乳
- 6日(水) 3年生リクエスト.....肉じゃが
- 7日(木) 2年2組リクエスト.....フルーツポンチ
- 8日(金) 1年生リクエスト.....中華コーンスープ、アセロラゼリー
- 11日(月) 2年1組リクエスト.....肉団子のスープ
- 12日(火) おはなし給食.....今月の本は「たまごにいちゃん」です。ひよこ豆の入った「ピョピョカレー」を作ります。
- 13日(水) 4年生リクエスト.....いちごクレープ
さくら組リクエスト.....味噌ラーメン
- 14日(木) 6年生リクエスト.....塩から揚げ



6年生の卒業をお祝いし、お赤飯とケーキをだします。お楽しみに!