



# 4がつ こんだてひょう



令和6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 ものになる		しつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)	
9 (火)		おいらいこんだて さくらずし	さわらのこうみやき すましじる さくらゼリー	ぎゅうにゅう さわら とり とうふ のり かまぼこ	れんこん にんじん えだまめ なのはな しょうが にんにく えのきたけ ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう さくらゼリー	606	30.5	17.3	
11 (木)		けんちんうどん	やさいのごまに とうにゅうチーズむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく とり あぶらあげ とうにゅう とうにゅうチーズ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ こまつな こんにゃく いんげん	うどん ごま じゃがいも あぶら さとう こむぎこ とうにゅうバター	634	23.7	23.3	
12 (金)		プルコギどん	ちゅうかサラダ トックスープ はっさく	ぎゅうにゅう とり ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん にら ほししいたけ ねぎ もやし こまつな きゅうり キャベツ チンゲンサイ メンマ はっさく	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら ごま トック	671	23.3	22.4	
15 (月)		ごもくやきそば	みそワントンスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり みそ かまぼこ なると	キャベツ にんじん ねぎ たけのこ もやし えのきたけ こまつな みかんかん おうとうかん パインかん	やきそば あぶら さとう ワントンのかわ ごまあぶら ゼリー	614	24.9	17.9	
16 (火)		ごはん	さばのてりやき くきわかめとやさいのあえもの はるやさいのとんじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ くきわかめ	だいこん もやし にんじん こまつな たまねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ	こめ むぎ ごまあぶら さとう じゃがいも ごま	608	28.7	22.4	
17 (水)		ポークカレーライス	コーンのサラダ おめでとうデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんにく たまねぎ にんじん しょうが グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ あぶら じゃがいも いちごゼリー	656	20.2	20.4	
18 (木)		コッペパン	マカロニソーテー ポークシチュー かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマトかん ビーマン キャベツ セロリー マッシュルーム かわちばんかん	パン ペンネマカロニ オリーブオイル じゃがいも さとう	645	26.1	20.7	
19 (金)		わかめごはん	にくじゃが えのきたけのみそしる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ みそ	たまねぎ にんじん いんげん えのきたけ こまつな しらたき	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま アセロラゼリー	618	23.4	15.3	
22 (月)		やきにくチャーハン	はるさめスープ フルーツととうにゅうデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく とり とうふ とうにゅう 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 みかんかん おうとうかん パインかん ほうれんそう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	634	21.3	18.0	
23 (火)		おはなしきゅうしょく ねぎしおぶたどん	きゅうりのぴりからづけ きりぼしだいこんのみそしる はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ	ねぎ もやし にんじん にんにく レモンかじゅう こねぎ きゅうり しょうが えのきたけ きりぼしだいこん たまねぎ	こめ むぎ ごまあぶら ごま はちみつレモンゼリー	672	25.6	21.0	
24 (水)		スパゲティ ミートソース	はるやさいのポトフ レモンパイ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム にんにく かぶ セロリー いんげん	スパゲティ さとう じゃがいも レモンパイ	657	30.1	22.2	
25 (木)		たけのこごはん	あじのねぎソースかけ きぬさやととうふのみそしる あまなつ	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ とうふ みそ わかめ	たけのこ にんじん しらたき ねぎ しょうが さやえんどう たまねぎ あまなつ	こめ むぎ さとう	563	27.7	15.7	
26 (金)		きなこあげパン	アスパラサラダ パスタいりミネストローネ	ぎゅうにゅう きなこ とり ベーコン	アスパラガス とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん かぶ トマトかん	パン マカロニ さとう あぶら じゃがいも	606	23.2	20.3	
30 (火)		パリパリタコスどん	キャベツとぶたにくのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめ だいず ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ セロリー トマトかん とうもろこし	こめ むぎ ワントンのかわ あぶら	627	26.0	19.5	
							今月の 平均栄養価	629	25.3	19.7
							学校給食摂取基準			2.2
									650	27.6
										21.6
									2.0	

\*おはしの日(9日、11日、15日、16日、19日、25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。



### ◆◆ 給食停止について ◆◆

病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、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。



1年生の給食は、  
17日(水)から始まります