



4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		
10	おはし	おいおいこんだて さくらずし	さわらのてりやき おいおいじる さくらゼリー	ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ のり なた	れんこん にんじん ねぎ えだまめ なのはな えのきたけ しょうが こまつな	こめ むぎ さとう さくらゼリー	601	30.2 16.3 1.9
11		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 ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ きゅうり にんじん たら キャベツ もやし しいたけ ねぎ こまつな メンマ チンゲンサイ 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 2.3
13		けんちんうどん	やさいのごまに チーズむしパン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく チーズ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ こまつな こんにやく いんげん	うどん ごま じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パター	620	24.6 21.4 2.2
14		ごはん	さばのカレーやき くきわかめとやさいのおえもの はるやさいのとんじる	ぎゅうにゅう さば みそ くきわかめ とうふ ぶたにく	しょうが たまねぎ だいこん もやし にんじん こまつな ごぼうこんにやく キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	610	28.8 20.6 2.2
17		すきやきどん	ゆかりあえ 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 やきとうふ ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな キャベツ もやし きゅうり えのきたけ ゆかり きりぼしだいこん しらたき	こめ むぎ あぶら さとう はちみつレモンゼリー	646	25.4 17.6 2.3
18		ジャージャーめん	ごもくスープ フルーツととうにゅうデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう	たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが もやし ねぎ にんにく キャベツ パインかん こまつな みかんかん おうとうかん	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	673	28.7 24.8 2.3
19		ポークカレーライス	ツナとコーンのサラダ おめでとうデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし とうもろこし レモンかじゅう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル いちごゼリー	684	22.4 22.4 2.3
20		コッペパン	マカロニソテー 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 ピーマン キャベツ セロリー マッシュルーム しめじ トマトかん 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	649	26.2 20.7 2.2
21		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 とうふ みそ わかめ	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 あぶら じゃがいも さとう アセロラゼリー ごま	618	23.4 15.3 2.6
24		まっちゃきなこ あげパン	やきビーフン ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とうふ たまご	にんにく しょうが たら しいたけ たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし ねぎ	パン さとう ビーフン ごまあぶら あぶら でんぶん	656	26.0 25.7 2.4
25	おはなしきゅうしょく	チキンライス	ししゃものフリッター はるキャベツのサラダ キャベツとぶたにくのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも ぶたにく あおさ オキアミ	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ あぶら さとう こめこ こむぎこ でんぶん	608	23.9 23.1 2.6
26		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 レモンかじゅう いんげん	スパゲティ さとう じゃがいも こむぎこ マーガリン あぶら	657	30.1 22.2 2.2
27		たけのごはん	ちくわのいそべあげ きぬさやととうふのみそしる あまなつ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ あおのり ちくわ わかめ	たけのこ たまねぎ にんじん しらたき さやえんどう あまなつ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ	605	23.5 18.1 2.3
28		ちゅうかふうおこわ	あじのこうみあげ とうにゅうはるさめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とりにく とうにゅう ヨーグルト	にんじん もやし こまつな しょうが ねぎ にんにく あかみず わらび なめこ ふき たけのこ	こめ もちごめ ごま あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	641	27.0 24.9 2.3

*おはしの日(10日、13日、14日、18日、21日、27日、28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	638	25.9 21.1 2.2
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

◆◆ 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、19日(水)から始まります