

4月 こんだてひょう

令和7年度

流山市立おおぐろの森小学校

日 ご ち	お は し り 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 しつ(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 もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		しょうく そうじょう(g)
9 (水)		ミートソース スパゲティ	かぶのようふうスープ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト かぶ かぶのは キャベツ コーン もも パイン みかん	スパゲティ あぶら しらたまもち さとう	623	28.7 18.4 1.9
11 (金)		ごはん	のりつくだに にくじゃが はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ のり みそ	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき キャベツ えのきたけ ねぎ こまつな	こめ でんぱん さとう じゃがいも あぶら	605	27.0 18.6 2.4
14 (月)		きなこあげパン	まめのスパイシーいため ポトフ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン ぶたにく だいず いんげんまめ ウインナー	たまねぎ えだまめ にんにく セロリー にんじん キャベツ こまつな	パン マカロニ あぶら さとう じゃがいも	632	26.3 24.2 2.1
15 (火)		ごはん	さばのこうみみそだれかけ のりあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば とりにく かまぼこ のり とうふ たまご みそ	ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん にんにく しょうが えのきたけ こまつな	こめ あぶら ごま さとう でんぱん	605	31.6 19.6 2.2
16 (水)		にゅうがくおいわいメニュー		ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン りんご	こめ カレールウ じゃがいも あぶら ゼリー	614	20.7 22.6 2.4
		ポーク カレーライス	コールスローサラダ おいわいゼリー					
17 (木)		チキンライス	ツナサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ウインナー チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく きゅうり コーン キャベツ こまつな	こめ あぶら さとう じゃがいも パター こむぎこ	606	21.1 24.6 2.3
18 (金)		にくみそ やきそば	あつあげのちゅうかに りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく あつあげ	たまねぎ にんじん しいたけ わけねぎ にんにく しょうが たけのこ こまつな りんご	ちゅうかめん ごま あぶら さとう でんぱん	619	33.4 28.3 2.3
21 (月)		やきにく チャーハン	あげぎょうざ はるさめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく とうふ ヨーグルト	にんじん ねぎ にんにく しょうが もやし こまつな	こめ あぶら ごま さとう はるさめ	601	22.7 21.8 2.4
22 (火)		こくとうパン	ポークビーンズ ようふうかきたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だいず ひよこまめ とりにく とうふ たまご	たまねぎ にんじん にんにく トマト コーン こまつな	パン じゃがいも あぶら さとう でんぱん	624	28.9 23.3 2.3
23 (水)		わかめじゃこ ごはん	あげどりとじゃがいものにももの さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが こんにゃく だいこん ごぼう たけのこ えのきたけ ねぎ こまつな	こめ あぶら ごま さとう でんぱん じゃがいも	616	25.0 20.3 2.2
24 (木)		マーボーどん	ワンタンスープ かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず なんと とりにく	にんじん ねぎ なら にんにく しょうが はくさい こまつな かわちばんかん	こめ あぶら さとう でんぱん ワンタンのかわ	627	29.3 20.0 2.3
25 (金)		たけのこごはん	さわらのたつたあげ とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう さわら とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ とうにゅう	たけのこ たまねぎ にんじん こんにゃく こまつな ねぎ	こめ でんぱん さとう あぶら じゃがいも	607	28.7 24.0 1.9
28 (月)		ハヤシライス	ごまドレサラダ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり コーン もも みかん パイン	こめ ハヤシルウ あぶら さとう ごま じゃがいも ゼリー	676	20.7 21.6 2.3
30 (水)		ごはん	わふうハンバーグ ごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ ほうれんそう もやし キャベツ にんじん だいこん ねぎ ごぼう こまつな	こめ あぶら ごま さとう でんぱん じゃがいも	603	26.1 18.7 2.2
※ 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。 ※ はし、マスク、ハンカチ、ナプキンは清潔なものをご持参ください。							今月の 平均栄養価	26.4 21.8 2.2
※ 調理業務委託：シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社								学校給食 摂取基準

にゅうがくおめでとう!
1年生は、16日(水)から
給食開始です。



【ご入学・ご進級おめでとうございます】

みなさんにおいしい給食をとどけるために、給食室では朝早くから調理員さんが作業をしています。様々な食材や料理を取り入れているので、苦手な食べ物が登場することもあると思います。そんなときも、毎回少しずつチャレンジしてくれたらうれしいです。いっしょにいろいろな味を知っていきましょう。いつの間にか、大好きな食べ物が増えてくるかもしれませんよ!

※ 調理業務委託：シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社



【給食の停止および再開について・飲用牛乳の停止について】

病気やご家庭の事情などで連続して5日以上連続して欠席される場合は、給食を一時的に停止することができます。その際には、停止を希望する日の3日前まで(休日を除く)に、「流山市学校給食(停止・再開)届」を学校に提出してください。また、食物アレルギー等の理由で飲用牛乳の停止を希望される場合は、「流山市食物アレルギー等による飲用牛乳等の提供停止及び学校給食費減額申出書」の提出が必要です。

届出用紙は、担任までご連絡いただくほか、流山市のホームページからもダウンロードすることができます。

給食当番は
マスクを必ず着用

