



4月予定献立表



令和5年度

流山市立おおたかの森小学校

日にち	曜日	はしの日	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	
				主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆制品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		脂質(g)	
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				食塩相当量(g)
13	木			サフランライスのシーフードソース	ツナサラダ 桜ゼリー	エビ イカ とりにく 鶏肉 ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな 小松菜	玉ねぎ レモン マッシュルーム キャベツ さくらんぼ	こめ 小麦粉 米 小麦粉 砂糖 コーン	あぶら 油 バター	640	22.8 20.0 1.7	
14	金			中華おこわ	あじの南蛮漬け たんたん豆乳春雨スープ 黒糖ビーンズ	ぶたにく さくら 豚肉 桜エビ アジ 豆腐 大豆 みそ 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ピーマン こまつな 小松菜	しいたけ 長ねぎ たけのこ しょうが 玉ねぎ もやし にんにく	こめ もち米 米 もち米 砂糖 片栗粉 はるさめ 春雨 黒糖	あぶら 白すりごま 油 ごま油	640	28.0 23.2 2.2	
17	月			黒糖パン	あげじゃがいものトマト煮 春キャベツの米粉スープ 元気ヨーグルト	ぶたにく だいず 豚肉 大豆 とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ なま 生クリーム ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ	こくとう 黒糖パン じゃがいも 砂糖 米粉	あぶら 油 オリーブオイル	711	27.5 23.0 2.2	
18	火			チキンカレーライス	海藻サラダ お祝いクレープ(いちご)	とりにく 鶏肉 どうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん わかめ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり いちご	こめ 米 はちみつ 砂糖 小麦粉	あぶら 白いりごま 油 バター	699	18.4 23.0 2.0	
19	水			わかめじゃこご飯	肉じゃが なめこのみそ汁 2つのプチシュー	ぶたにく とうふ 豚肉 豆腐 あぶらあ 油揚げ みそ たまご 卵	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん わかめ ちりめんじゃこ	玉ねぎ なめこ 長ねぎ 大根	こめ 米 砂糖 砂糖 小麦粉	しろ 白いりごま	670	24.6 19.4 2.8	
20	木			ちゃんぽんうどん	大根と豚ばら肉の煮物 ストロベリーカスタードタルト	ぶたにく たまご 豚肉 うずら卵 かまぼこ 卵 さつま揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん こまつな 小松菜 さやいんげん	にんにく しょうが キャベツ もやし いちご 長ねぎ 大根	うどん コーン 砂糖 小麦粉	あぶら 油	615	22.3 32.1 3.0	
21	金			すき焼き丼	かきたま汁 フルーツのゼリー和え	ぎゅうにく たまご 牛肉 卵 や 豆腐 焼き豆腐 なると 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな 小松菜 わかめ	玉ねぎ しいたけ 長ねぎ えのき 黄桃 バイン アセロラ	こめ 米 しらたき 砂糖 片栗粉	ナタデココ	665	26.3 15.4 1.8	
24	月			きなこ揚げパン	ポークビーンズ ABCスープ	きなこ 豚肉 いんげん豆 ひよこ豆 ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん トマト パセリ こまつな 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	コッパンパン 砂糖 マカロニ	あぶら 油 オリーブオイル	687	24.4 27.9 2.0	
25	火			きざみ穴子めし	筑前煮 ゆばのすまし汁 ミニたい焼き	あなご とりにく 穴子 鶏肉 ちくわ 湯葉 豆腐 小豆	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん わかめ さやいんげん 小松菜	しょうが れんこん たけのこ ごぼう 長ねぎ しいたけ	こめ 米 砂糖 こんにやく 小麦粉	あぶら 油	650	30.4 17.0 2.1	
26	水			マーボー丼	中華コーン卵スープ フルーツ杏仁豆腐	ぶたにく だいず 豚肉 大豆 豆腐 みそ とりにく たまご 鶏肉 卵	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん こまつな 小松菜	たけのこ 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ みかん バイン 黄桃	こめ 米 砂糖 かたくりこ 片栗粉 コーン	あぶら 油 ラー油 あぶら ごま油	705	26.2 19.2 2.0	
27	木			たけのこご飯	鯖の西京焼き 呉汁 はちみつレモンゼリー	とりにく あぶらあ 鶏肉 油揚げ サワラ みそ ぶたにく だいず 豚肉 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん こまつな 小松菜	たけのこ 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ レモン	こめ 米 砂糖 はちみつ		687	31.8 20.6 2.1	
28	金			ひじきご飯	大根と鶏肉の春雨煮 豆乳みそ汁 アセロラゼリー	とりにく あぶらあ 鶏肉 油揚げ さつま揚げ 豚肉 みそ 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん さやいんげん こまつな 小松菜	しょうが 大根 玉ねぎ アセロラ	こめ 米 砂糖 はるさめ 春雨 じゃがいも こんにやく		652	24.6 17.6 2.7	
												学校給食 摂取基準値	650	27.6 21.6 2.0
												今月の 平均栄養価(%)	103	93 100 111

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。
※感染症等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。

... この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持ってきましょう。