



4月 こんだてひょう



令和6年度

流山市立小山小学校

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 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		ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)
11 (木)		ミートソース スパゲティ	ポテトスープ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウィナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト コーン こまつな もも パイン みかん	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも しらたまもち	608	24.7 17.9 1.9	
12 (金)		さくらずし	さわらのからあげ ゆばのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さわら ゆば かまぼこ とうふ	にんじん えだまめ れんこん えのきたけ ながねぎ こまつな	こめ さとう ごま あぶら	621	32.1 23.4 2.4	
15 (月)		きなこあげパン	マカロニソテー ポトフ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン ぶたにく ウィナー	たまねぎ にんじん コーン ピーマン セロリー キャベツ こまつな	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも	618	24.5 23.3 2.0	
16 (火)		ごはん	のりのつくだに つくねとこんさいのもの やさいのごまじる	ぎゅうにゅう つくね ぶたにく あぶらあげ みそ のり	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな	こめ さとう ごま でんぷん さといも じゃがいも あぶら	607	24.8 22.1 2.5	
17 (水)		チキン カレーライス <small>にゅうがくおいおいメニューです</small>	コールスローサラダ おいおいクレープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう クレープ	685	20.7 24.6 2.4	
18 (木)		ツナピラフ	オムレツのトマトソースかけ こめこのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ツナ たまご ぶたにく とりにく ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん コーン トマト マッシュルーム ほうれんそう	こめ あぶら さとう じゃがいも こめこ	617	26.4 23.1 2.1	
19 (金)		にくみそ やきそば	とうふとはくさいのちゅうかに カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ しめじ にんじん ながねぎ ほししいたけ わけねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ みかん パイン もも	ちゅうかめん あぶら ごま さとう でんぷん ゼリー	614	28.8 23.9 2.0	
22 (月)		こくとうパン	あじのカレーパンこやき やさいのごまサラダ かぶのようふうスープ	ぎゅうにゅう あじ とりにく	にんにく こまつな きゅうり コーン にんじん もやし かぶ パセリ キャベツ えのきたけ	パン パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	604	27.2 24.0 2.2	
23 (火)		マーボーどん	ワンタンスープ あまなつ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず とりにく なた	たけのこ にんじん ながねぎ なら にんにく しょうが はくさい こまつな あまなつ	こめ あぶら さとう ワンタンのかわ でんぷん	609	27.7 18.7 2.4	
24 (水)		わかめ じゃごごはん	あげじゃがいものいために かきたまじる	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく とりにく かまぼこ とうふ たまご わかめ	にんじん ごぼう こんにゃく しょうが えのきたけ こまつな ながねぎ	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう でんぷん	638	30.1 21.9 2.2	
25 (木)		ごもくチャーハン	あげぎょうざ とりにくとキャベツのピタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なた とりにく とうふ ヨーグルト	にんじん ながねぎ にんにく コーン しょうが キャベツ こまつな	こめ ごま あぶら	600	24.4 22.0 2.0	
26 (金)		たけのこごはん	あつあげのそぼろのため はるキャベツのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく あつあげ とうふ みそ	たけのこ しょうが たまねぎ にんじん しめじ わけねぎ キャベツ えのきたけ ながねぎ こまつな	こめ あぶら さとう でんぷん	625	31.5 25.9 2.3	
30 (火)		ごはん	おろしソースハンバーグ ツナとキャベツのあえもの とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ハンバーグ ツナ とうふ みそ	にんにく たまねぎ だいこん りんご キャベツ もやし にんじん ごぼう こんにゃく ながねぎ こまつな	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	608	27.2 19.3 2.5	
※ 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。 ※ はしは、毎日ご持参ください。							今月の 平均栄養価	619	26.9 22.3 2.2
							学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

給食当番の健康 & 衛生チェック

感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。

<input type="checkbox"/> 下痢はしていない 	<input type="checkbox"/> 発熱、腹痛、おう吐 はしていない 	<input type="checkbox"/> 衛生的な服装をし ている 	<input type="checkbox"/> 手をきれいに 洗った
---------------------------------------	--	--	--