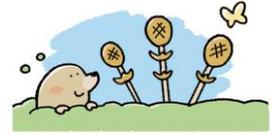


4月 きゅうしょくこんだてひょう



令和 6 年度

流山市立流山小学校

日にち	おほしの日	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	からだのちよ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		しつ(g)	しょくえん そとうりょう (g)
11	木	進級お祝い さくらずし	さくらのとうふバーグ すましじる おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう だんご たまご とり肉 かまぼこ とうふ わかめ	れんこん にんじん なばな だいこん レモン ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう ゼリー	617	24.1 17.2 3.0	
12	金	マレーシア料理 ミーゴレン (マレーシア風やきそば)	みそいりどり フルーツしらたま	ぎゅうにゅう とり肉 みそ	もやし キャベツ ビーマン ごぼう れんこん たまねぎ こんにゃく もも パイナップル みかん りんご	めん あぶら くらざとう しらたまもち	615	25.0 18.2 2.1	
15	月	1年生給食スタート わかめごはん	とり肉のからあげ はるやさいのどんじる おめでとうデザート	ぎゅうにゅう わかめ とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	しょうが にんにく こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ さやいんげん キャベツ	こめ むぎ ごま さとう でんぷん あぶら じゃがいも ゼリー	686	24.5 23.4 2.5	
16	火	スパゲティ ミートソース	はるキャベツとベーコンのスープ こめこのいちごケーキ	ぎゅうにゅう ぶた肉 だいず レバー ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ にんにく かが キャベツ とうもろこし セロリ	スパゲティ さとう こめこ バター ジャム	708	26.0 23.3 2.5	
17	水	むぎごはん	あじのらソース ねぎすきじゃが チーズ	ぎゅうにゅう あじ ぶた肉 チーズ	にら にんじん こんにゃく 青ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	627	26.2 17.8 1.7	
18	木	てづくりチキンカレー	ツナとわかめのサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とり肉 だいず チーズ ツナ かまぼこ わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご きゅうり キャベツ	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも パター こま	804	24.3 26.0 1.8	
19	金	チャーハン	とり肉とキャベツのピタンスープ 肉だんごのあまずあん	ぎゅうにゅう ハム たまご とり肉 ぶた肉 とうふ	にんにく しょうが ビーマン キャベツ にんじん もやし とうもろこし ねぎ たまねぎ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう	673	25.2 29.0 2.5	
22	月	むぎごはん	だしこんぶとうめにつくだに さわらのたつたあげ さわにわん	ぎゅうにゅう こんぶ さわら ぶた肉 あぶらあげ	うめ しょうが にんじん だいこん ごぼう たけのこ ねぎ こまつな	こめ むぎ でんぷん あぶら	632	25.3 21.4 1.9	
23	火	こくとうパン	オムレツ アスパラととうにゅうのクリームスープ おんやさいのソテー	ぎゅうにゅう たまご とり肉 とうにゅう ベーコン	たまねぎ アスパラガス にんじん とうもろこし ブロッコリー キャベツ	パン じゃがいも こめこ あぶら	595	25.2 20.6 2.3	
24	水	スパイシータコスどん	ポテトスープ かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶた肉 だいず レバー ひよこめ チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ビーマン しめじ とうもろこし こまつな かわちばんかん	こめ むぎ あぶら ワンタン じゃがいも	652	23.7 18.4 2.0	
25	木	しろごま タンタンうどん	かくあげとやさいのいために のりしおポテト	ぎゅうにゅう とり肉 みそ ちくわ あぶらあげ ぶた肉 かくあげ ひじき あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン ねぎ たけのこ こんにゃく	うどん あぶら さとう こま じゃがいも	570	25.0 27.8 2.5	
26	金	たけのこごはん	あつやきたまご とうにゅうみそじる ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ とり肉 だいず たまご ぶた肉 とうにゅう みそ	たけのこ たまねぎ にんじん こんにゃく こまつな	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ゼリー	635	26.5 19.3 2.5	
30	火	むぎごはん	さわらのさいきょうやき やさいのごまあえ にらたまみそじる	ぎゅうにゅう さわら みそ たまご とうふ	こまつな にんじん もやし にら えのき	こめ むぎ あぶら こま さとう	612	28.8 18.3 2.0	
【こんだてひとくちメモ】 4月は、1年生でも食べやすい料理を心がけています。11日(木)さくらずしは、春をイメージし、さくらでんぶを入れたピンク色のおすすです。12日(金)ミーゴレンは、マレーシアのやきそばです。「ミー」は「めん」、「ゴレン」は「揚げる」という意味だそうです。あまからい味付けが特徴です。22日(月)だし昆布とうめにつくだには、だしをとった後のこんぶと、うめを煮て作ります。							今月の平均栄養価	648	25.3 21.5 2.2
							学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.00

献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がるとともに減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食ではじめて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは家庭で食べてみることをおすすめします。

15日(月)から1年生の給食が始まります

一人でできるかな？

- 好き嫌いをしないで、なんでも食べてみよう。
1年生の偏食のほとんどが、食わず嫌いです。いろいろな食品にふれる体験をしていくことが、無理なく偏食を治していくコツです。給食には、食べられないと決め付けしないで、食べてみるチャンスがあります。
- 魚の骨をはずすことができますか？
(食べてもいい骨と取り除く骨を見分けられますか？)
骨のある魚でも、はしを使って上手に食べられるようになりますよ。
- 夏みかんなどのかたい皮をむいて食べられますか？
かんきつ類は、皮つきで6~8等分に切った状態で出ることが多いです。

◆給食ぶくろに入れるもの

ナプキン (毎日)
 はし (はしの日)