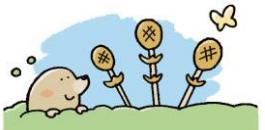




4月*きゅうしょくこんだてひょう



令和7年度

流山市立流山小学校

日 に ち	お は し の 日	ぎ ゅ う に ゆ う	こんだてめい		あ か	み ど り	き い ろ	エネルギー (kcal)		
			ごはん パン めん	お か ず デ ザ ー ト						
11 金		進級おいわい	さくらすし	はまちのてりやき すまじる さくらゼリー	はまち	ぎゅうにゅう たら たまご はまち とり肉 かまぼこ どうふ わかめ	れんこん レモン にんじん えだまめ ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう ゼリー	601	25.3 17.1 2.7
14 月		キムチチャーハン	てづくりあげぎょうざ かぶのちゅうかスープ			ぎゅうにゅう ぶた肉 ベーコン あつあげ うずらたまご	にんじん ねぎ ピーマン はくさい キャベツ にら しうがにんにく かぶ たまねぎ ほうれんそう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん きょうざのかわ	639	23.9 24.1 2.5
15 火		むぎごはん	とり肉のごまネーズやき ねぎすきじやが やさいのおかかあえ		ねぎ	ぎゅうにゅう とり肉 ぶた肉 かつおぶし	ねぎ にんにく しうがに にんじん こにゃく 青ねぎ こまつな キャベツ もやし	こめ むぎ さとう ごま あぶら ジャガイモ	689	26.5 24.0 1.9
16 水		しきごまたんなん うどん	かくあげとやさいのいたために のりしおポテト		たまねぎ	ぎゅうにゅう とり肉 ちくわ ぶた肉 あつあげ みそ ひじき あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ねぎ たけのこ こにゃく	うどん あぶら さとう ごま ジャガイモ	584	25.9 28.2 2.8
17 木		1年生給食スタート わかめごはん	さくらのとうふバーグ はるやさいのとんじる おいわいいちごゼリー		ぎゅうにゅう わかめ とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	だいこん レモン こにゃく 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 じゃがいも ゼリー	638	23.1 17.9 2.9	
18 金		てづくりチキン カレー	くきわかめとツナのサラダ チーズ		ぎゅうにゅう とり肉 だいす まぐろ わかめ チーズ	にんにく しうがに にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり どうもろこし	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごむぎこ さとう ごま	725	26.4 26.7 2.1	
21 月		スパゲティ ミートソース	ジュリエンヌスープ キャラメルむしケーキ		たまねぎ	ぎゅうにゅう ぶた肉 だいす レバー ベーコン	スパゲティ さとう あぶら こむぎこ バター キャラメル	608	24.8 19.8 2.3	
22 火		むぎごはん (かみかみふりかけ)	さばのしおやき さわにわん		ぎゅうにゅう さば ちりめんじやこ こんぶ かつおぶし ぶた肉 あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう たけのこ ねぎ	こめ むぎ ごま さとう	630	29.3 20.1 2.7	
23 水		こくとうパン	アスパラとポテトのグラタン もちむぎいりトマトスープ		ぎゅうにゅう とり肉 チーズ ベーコン ぶた肉 だいす	にんじん アスパラガス マッシュルーム たまねぎ キャベツ トマト	パン じゃがいも マカロニ こむぎこ あぶら バター もちむぎ	633	26.6 24.1 2.3	
24 木		たけのこごはん	チキンカツ とうにゅうみそしる ミニゼリー(はちみつレモン)		ぎゅうにゅう あぶらあげ とり肉 だいす ぶた肉 とうにゅう みそ	たけのこ たまねぎ にんじん こにゃく こまつな	こめ むぎ さとう こむぎこ あぶら じゃがいも ゼリー	683	30.8 24.8 2.4	
25 金		スパイシー タコスどん	はるやさいのポトフ あまなつ		ぎゅうにゅう ぶた肉 だいす レバー ひよこまめ	にんにく しうがに にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ かぶ チャーリー サやいんげん あまなつ	こめ むぎ あぶら ワンタンのかわ じゃがいも	647	23.9 18.1 1.9	
28 月		むぎごはん	さわらのたつあげ やさいのごまあえ にらたまみそしる	さわら	ぎゅうにゅう さわら たまご わかめ みそ とうふ ヨーグルト	もやし こまつな にんじん ねぎ えのき にら	こめ むぎ でんぶん あぶら ごま さとう	690	29.6 22.2 2.0	
30 水		韓国料理 きりぼしだいこん ビビンバ	トックスープ フルーツのゼリーあえ	韓国	ぎゅうにゅう ぶた肉 だいす とり肉	にんにく しうがに にんじん さりぼしだいこん ぼうれんそう ねぎ チンゲンサイ しいたけ もやし みかん バイン もも りんご	こめ むぎ あぶら さとう ごま ゼリー	705	24.2 17.7 2.4	

【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(金)さくらすしは、春をイメージし、さくらでんぶを入れたピンク色のおすしです。21日(月)ジュリエンヌスープは、材料をすべて千切りにしたスープです。22日(火)かみかみふりかけは、ちりめんじやこ、塩こんぶ、かつおぶしをあまからく味付けして作ります。30日(水)トックスープのトックは、うるち米から作られた韓国のおもちです。日本のおもちとちがってねばりが少なく、かみきりやすいです。

今月の 平均栄養価	651
	21.9
	2.3
学校給食 摂取基準	650
	27.6
	21.6
	2.00

ごん事故を防ぐために

給食 こんなことにきをつけよう

1 じぶんのペースで食べよう

食べるときに、人と競争しないでね。
おそらくてもあせらなくていいよ。
おかわりしたいからといって
急いで食べたりしないでね。



2 食べる速さをいしきしてみよう

食べるのが早い子は⇒ゆっくり20回かんでみよう、食べるのがおそい子は⇒はして食材を切って食べやすくしよう。おうちの食事も決まった時間内に食べるよう、意識してみよう。

3 道具のつかいかたをおぼえよう

【おうちの方へ】うすら卵をはして割る、はして魚のほねをとる、オレンジは皮をむいて食べるなど、道具や手をつかって、上手に食べることを教えてあげてください。

