



# 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 か ず の こ ん だ て	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	たんぱく質(g) しじふ(g) しょうじょう さうじょうりょう (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	からだのちょうしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの もとになる		エネルギー (kcal)
3月	韓国料理 キムタクチャーハン	ヤンニョムチキン かぶのちゅうかスープ		ぎゅうにゅう ぶた肉 とり肉 あさり うずらたまご	にんじん ほうさい だいこん ねぎ にんにく かが チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら ごま でんぶん	27.4 26.9 2.2	
4火	じゃこなめし	いかのカルンあげ キャベツとベーコンのみそしる ヨーグルト	歯 と ロ の 健 康 週 間 よ く か ん で 味 わ お う !	ぎゅうにゅう いか ちりめんじゃこ ベーコン あつあげ みそ ヨーグルト	だいこん キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう こま	684 30.3 20.0 2.9	
5水	セサミあげパン	レモンドレッシングサラダ チリピーズ		ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶた肉 だいず レバー	にんにく しょうが たまねぎ レモン にんじん エリンギ トマト パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン あぶら ごま さとう じゃがいも	659 25.0 28.6 2.0	
6木	むぎごはん	とり肉とカシューナッツいため タンタンはるさめスープ れいどうみかん		ぎゅうにゅう とり肉 ぶた肉 だいず みそ	こめ むぎ でんぶん あぶら さつまいも カシューナッツ さとう はるさめ こま	しょうが ビーマン たけのこ ねぎ にんじん チンゲンサイ みかん	746 24.7 24.4 2.1	
7金	さばトマトカレー おはなし給食	ひじきのサラダ はちみつレモンゼリー		ぎゅうにゅう さば チーズ ひじき	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう こま ゼリー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト りんご とうもろこし キャベツ きゅうり	758 20.8 22.4 1.8	
10月	むぎごはん	とり肉のママレードやき やさしいごまあえ なつとんじり		ぎゅうにゅう とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	こめ むぎ ママレード さとう こま あぶら	キャベツ さやいんげん にんじん たまねぎ トマト にら	635 25.9 20.9 2.1	
11火	ねぎめし	ゼリーフライ さわいわん		ぎゅうにゅう ぶた肉 おから あぶらあげ たまご	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも こめこ	ねぎ にんじん たまねぎ だいこん こぼろ たけのこ ねぎ こまつな	602 24.6 22.9 2.4	
12水	トルコ料理 ごぼうもりりパスタ	トマトソースハンバーグ メルジメック・チオルバス (レンズまめのスープ)			ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー レンズまめ ぶた肉 とり肉	スパゲティ あぶら じゃがいも バター さとう	603 26.0 27.4 2.8	
13木	むぎごはん	さばのらソース チンゲンサイのちゅうかあえ ちゃんぽんスープ	ぎゅうにゅう さば ぶた肉 かまぼこ あさり	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ こま	にら チンゲンサイ にんじん もやし たまねぎ キャベツ	661 24.6 25.6 2.5		
14金	ホットドック チリソース	やさしいツナいため チーバクンシチュー		ぎゅうにゅう ウインナー まぐろ とり肉 とうにゅう みそ	パン さとう あぶら さつまいも バター こめこ	648 26.0 28.2 2.6		
17月	いわしの かばやきどん	やさしいゆかりあえ こんさいとベーコンのみそしる	ぎゅうにゅう いわし みそ ベーコン あぶらあげ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう	しょうが キャベツ にんじん もやし きゅうり だいこん こぼろ こまつな	652 24.3 22.4 2.3		
18火	ソースやきそば	かくあげとじゃがいものそぼろに フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ぶた肉 だいず あつあげ 青のり	めん あぶら じゃがいも でんぶん さとう あんにんどうふ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ こんにやく さやいんげん りんご みかん もも パインアップル	591 22.0 21.2 2.4		
19水	館山市きょうど料理 3年生・もぎとろ ごんじゅうめし	えだまめ みそふうみのつみれじり	ぎゅうにゅう ぶた肉 あぶらあげ かつおがし いわし とうふ みそ	こめ むぎ さとう	しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ えだまめ	635 27.1 23.5 2.9		
20木	むぎごはん	キャベツとぶた肉のみそいため トマトたまごワンタンスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶた肉 みそ とり肉 たまご	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ワンタン ゼリー	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ ビーマン トマト にら	669 24.6 19.8 2.3		
21金	レモンシュガートースト	やさしいソテー じゃがいもとぶた肉のトマトに	ぎゅうにゅう ぶた肉 だいず ベーコン	パン マーガリン さとう はちみつ じゃがいも あぶら	レモン たまねぎ にんじん マツタケ トマト とうもろこし キャベツ ブロッコリー	615 24.1 25.9 2.3		
24月	沖縄慰霊の日 こんだて くあじゅうしい	ゴーヤのあげに もずくスープ		ぎゅうにゅう ぶた肉 めんが もずく かまぼこ とうふ たまご だいず ちりめんじゃこ	こめ もちめち あぶら でんぶん さとう	593 29.1 21.9 2.6		
25火	防災ひくち食料 4年生・体験 アルファかまい わかめごはん	さばのうめりやき かみかみあえ きりほしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう わかめ さば とり肉 とうふ みそ いか	アルファかまい さとう あぶら こま	うめ きりほしだいこん にんじん たまねぎ えのき だいこん キャベツ もやし	600 26.6 23.4 2.6		
26水	けんちんうどん	ちくわのいそべあげ カレー肉じゃが	ぎゅうにゅう とり肉 あぶらあげ ぶた肉 ちくわ 青のり	うどん あぶら じゃがいも さとう こめこ	だいこん にんじん こぼろ ほししいたけ ねぎ こまつな たまねぎ こんにやく さやいんげん	554 25.4 23.8 2.7		
27木	千葉県民の日 こんだて チーバクン さつまいも みりんごはん	いわしのさんがやき ～こぼれうめあなかけ～ 房州ひじきのごまサラダ 東葛やさしいのとうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう いわし とり肉 あぶら あつ ひじき ぶた肉 とうにゅう	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう でんぶん こぼれうめ マヨネーズ こま	香ねぎ しょうが えだまめ とうもろこし きゅうり たまねぎ かが こまつな にんじん こんにやく	677 25.9 21.9 2.2		
28金	フィリピン料理 むぎごはん	アドボ キャベツとコーンのスープ こめバナナケーキ		ぎゅうにゅう とり肉 うずらたまご ぶた肉	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ケーキ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	746 25.9 22.6 2.4	
【こんだてひとくちメモ】 ●4日(火)～10日(月)は、「歯とロの健康週間」。かみごたえのある食品、カルシウムが多い食品を取り入れました。●11日(火)ねぎめしは、川越市のきょうど料理。ぶた肉とねぎを炒めて、ごはんに混ぜます。ゼリーフライは、たつがりのおからとじゃがいもを使った、衣のつかないコロコロのような、埼玉県のような、埼玉県のような料理です。ソースをかけて食べます。●12日(水)メルジメック・チオルバスは、レンズまめの入った具だくさんスープです。●19日(水)ごんじゅうめしは、館山市のきょうど料理。ぶた肉とかつお節を混ぜたごはんです。●24日(月)は「沖縄慰霊の日」。太平洋戦争末期に、日本でゆいっつ地上戦がおこなわれた沖縄で、組織的戦闘が終わった日です。沖縄県では、せくなつた方の霊をなぐさめ、平和を願う日とされています。これにちなんで、沖縄料理を作ります。●25日(火)アルファ化米は、市の防災危機管理課よりいただいたものです。賞味期限が3年の防災備蓄米の入れ替え時期にあたり、無償提供していただきました。●27日(木)は、千葉県民の日 こんだてです。千葉県産のいわし、さつまいも、房州ひじき、流山のみりん、こぼれ梅(みりんかす)など、千葉県産のものをたくさん使います! ●28日(金)アドボは、とり肉とじゃがいもをあまずすばく煮込むフィリピン料理です。							今月の 平均栄養価	648 25.5 23.6 2.4
学校給食 摂取基準							650 27.6 21.6 2.00	