



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	おほのひ	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		しじつ (g)	しよくえん そうとうりよう (g)
1月		キャロットライスのクリームソースがけ	えだまめ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とり肉 チーズ ベーコン いんげんまめ	たまねぎ しめじ こまつな にんにく にんじん キャベツ トマト パセリ えだまめ	こめ むぎ あぶら ごとこ パター	655	25.1 20.9 2.3	
2火		むぎごはん	こうやどうふのオイスターソースにとりつくねととうがんのスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶた肉 とり肉	にんにく しょうが たまねぎ ビーマン とうがん にんじん もやし ほししいたけ ねぎ こまつな みかん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	684	23.9 22.9 2.0	
3水		むぎごはん (てづくりふりかけ)	ほっけいちやぼし キムチみそしる	ぎゅうにゅう かつおぶし ちりめんじゃこ ほっけ ぶた肉 みそ	キャベツ にんじん ねぎ いら はくさい	こめ むぎ ごま アーモンド さとう あぶら じゃがいも	613	28.0 17.7 2.8	
4木		スパゲティナポリタン	なつやさいのポトフ 流山産ブルーベリーのこめこケーキ	ぎゅうにゅう ぶた肉 レバー ウィナー たまご	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム ビーマン にんにく とうもろこし スズッキーニ さやいんげん かぼちゃ ブルーベリー	スパゲティ あぶら さとう ごとこ	709	23.9 32.3 2.0	
5金		たなばたこんだて ちらしずし クラスに2こ ★形にんじん 入ります	アジのやくみソースがけ たなばたじる おほしさまゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご アジ とり肉 かまぼこ とうふ	にんじん ほししいたけ たけのこ かんぴょう ねぎ にんにく しょうが オクラ こまつな	こめ むぎ さとう ごま でんぶん あぶら ゼリー	713	28.3 22.4 2.6	
8月		台湾料理 ルーローハン	はるさめスープ たいわんふうパイナップルケーキ	ぎゅうにゅう ぶた肉 とり肉 うずらたまご たまご スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ こまつな にんじん もやし いら ねぎ パイナップル レモン	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ パター こむぎこ	769	26.8 28.7 2.0	
9火		そのときがくる サケごはん おはなし給食	なすの肉みそでんがく こうやどうふとしょうがのスープ チーズ	ぎゅうにゅう さけ とり肉 だいたい みそ ぶた肉 こうやどうふ チーズ	なす にんじん キャベツ たまねぎ こまつな しょうが	こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぶん	636	23.6 22.7 2.3	
10水		タイ料理 とり肉のガパオライス	とうもろこし スープフォー 5年生 皮むき 流山市農家 中田さんの とうもろこし	ぎゅうにゅう とり肉 だいたい うずらたまご わかめ	たまねぎ しめじ にんじん ビーマン パプリカ にんにく しょうが チンゲンサイ ねぎ とうもろこし	こめ むぎ さとう あぶら フォー ごま	693	25.8 20.8 2.3	
11木		キャラメルあげパン	かいそうサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう スキムミルク わかめ ぶた肉 だいたい いんげんまめ	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ にんじん トマト パセリ	パン あぶら ミルメーク ごま さとう じゃがいも	634	25.8 25.9 2.5	
12金		むぎごはん	とり肉のごまネーズやき ハリハリづけ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう とり肉 こんが わかめ とうふ みそ	ねぎ にんにく しょうが きりほしだいこん きゅうり にんじん さやいんげん たまねぎ	こめ むぎ さとう ごま マヨネーズ じゃがいも	667	24.3 22.0 2.4	
16火		長崎県きょうど料理 ちゃんぽんうどん	うらがみそぼろ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶた肉 あさり かまぼこ だいたい さつまあげ	にんにく しょうが キャベツ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな しらたき もやし ごぼう パイナップル もも みかん りんご	うどん あぶら さとう だんご	585	24.5 18.1 2.3	
17水		なつやさい ポークカレー	レモンドレッシングサラダ チョコクレープ	ぎゅうにゅう ぶた肉 だいたい チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす かぼちゃ トマト りんご とうもろこし レモン きゅうり キャベツ	こめ むぎ あぶら パター こむぎこ さとう クレープ	779	23.3 28.9 2.0	
【こんだてひとくちメモ】 ●1日(月)流山農家生活研究会さんのえだまめを使用します。 ●4日(木)流山産ブルーベリーの米粉ケーキには、ブルーベリーガーデン 池田さんのブルーベリーを使用します。 ●8日(月)ルーローハンには、あまからく煮たぶたバラ肉を、ごはんにかける料理です。パイナップルケーキは、台湾風にカリッとした食感にします。 ●9日(火)なすの肉みそでんがくは、5年の外崎さんのおすすめ料理です！本当は、なすを焼くのですが、給食では油で揚げて肉みそをかけます。 ●10日(水)とり肉のガパオライスは、とり肉やパプリカを炒め、ナンプラーやオイスターソースで味付けするタイ料理です。ごはんが進みます！ ●16日(火)浦上そばろは、ぶた肉やさつまあげ、もやしなどを炒めた長崎県のきょうど料理です。ポルトガル人の宣教師が伝えたそうです。							今月の平均栄養価	678	25.2 23.6 2.2
							学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

旬の野菜を食べましょう！

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬がかわります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。

