



流山市立流山小学校

日にち	おはしの日	おはし	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 もとになる	からだのちょうしを ととのえるもとになる	おもにエネルギーの もとになる		ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう (g)
4 木			ドライカレーライス	かいそうサラダ いちごのとうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶた肉 とり肉 だいず レバー わかめ	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが ほしぼどう トマト キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	こめ むぎ あぶら さとう パンナコッタ	687	25.9 21.6 1.9	
5 金			しろうごまたんたん うどん	あつあげのにも さつまいもスティック	ぎゅうにゅう とり肉 だいず ちくわ みそ あぶらあげ あつあげ ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン ねぎ さやいんげん しょうが	うどん あぶら さとう ごま でんぶん さつまいも	609	25.7 26.0 2.5	
8 月			ごはん	セコ・デ・チャンチョ ようふうかきたまスープ こめこのバナナケーキ	ぎゅうにゅう ぶた肉 とり肉 たまご	にんにく たまねぎ パプリカ トマト もやし オレンジ パセリ にんじん こまつな	こめ あぶら でんぶん ケーキ	609	24.0 21.4 1.8	
9 火			はぎごはん	とり肉のからあげ やさいのきっかええ むらくもじる	ぎゅうにゅう あずき とり肉 ぶた肉 とうふ たまご	えだまめ しょうが にんにく にんじん ほうれんそう もやし えのき きく ゆず ほししいたけ たまねぎ にら	こめ むぎ ごま さとう でんぶん あぶら	655	28.2 24.3 2.4	
10 水			きなこあげパン	しおぶたとじゃがいものスープ にんじんとこまつなごまドレッシング	ぎゅうにゅう きなこ ぶた肉	たまねぎ にんじん かぶ さやいんげん こまつな もやし とうもろこし	パン あぶら さとう じゃがいも ごま	620	24.1 27.2 2.6	
11 木			あおねぎいり マーボーなすどん	ワンタンスープ なし	ぎゅうにゅう ぶた肉 だいず なると	なす にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく もやし たけのこ チンゲンサイ なし	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ワンタン	643	22.3 19.9 2.2	
12 金			だいたずいり わかめごはん	サケのマヨネーズやき とんじる ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう だいず わかめ ぶた肉 とうふ みそ さけ	だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ こまつな ほししいたけ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ あぶら ゼリー	658	30.2 21.9 1.6	
16 火			さんま ひつまぶしごはん	かきたまみそしる さつまいものレモンに	ぎゅうにゅう さんま のり たまご とうふ みそ	にんじん こまつな ねぎ ほししいたけ レモン	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま さつまいも	717	24.8 25.0 2.1	
17 水			コッペパン	とり肉のなしソース こふきいも メルジメッキ・チョルパス	ぎゅうにゅう とり肉 ベーコン レンズまめ 青のり	なし しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー パセリ	パン さとう じゃがいも とうにゅうバター あぶら	611	28.3 21.0 2.8	
18 木			むぎごはん	さばのにらソース はりはりづけ とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶた肉 とうにゅう みそ さば こんぶ	たまねぎ にんじん こまつな こんにゃく にら きりほしだいこん きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう ごま	676	26.0 25.7 2.3	
19 金			ツナとあさりの わふうスパゲティ	もちむぎいりトマトスープ こめこのりんごケーキ	ぎゅうにゅう まぐろ あさり ベーコン とり肉 だいず たまご	にんにく たまねぎ こまつな キャベツ ビーマン トマト りんご	スパゲティ あぶら もちむぎ こめこ さとう とうにゅうバター	682	25.3 30.1 2.4	
22 月			ちゅうかいだめ うどん	とり肉とれんこんのあげに きなこおはぎ	ぎゅうにゅう ぶた肉 とり肉 きなこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン れんこん えだまめ	うどん あぶら でんぶん さとう ごま おはぎ	641	25.4 26.8 2.1	
24 水			ピザトースト	じゃこサラダ かぼちゃのとうにゅうポタージュ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たりめんじやこ くきわかめ とり肉 しろはなまめ とうにゅう	たまねぎ ビーマン キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ	パン あぶら ごま じゃがいも	588	28.8 20.0 3.0	
25 木			むぎごはん	さばのごまみそだれ わかめとコーンのすのもの さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ ぶた肉 あぶらあげ	キャベツ きゅうり とうもろこし 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 さとう ごま	683	26.0 27.2 2.5	
26 金			きりぼしだいこん ピビンバ	トックスープ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶた肉 だいず とり肉	にんにく しょうが にんじん きりぼしだいこん ほうれんそう もやし ねぎ チンゲンサイ ほししいたけ みかん バイン もも りんご	こめ むぎ あぶら さとう トック ごま ゼリー	696	23.2 17.7 2.4	
29 月			むぎごはん	ししゃものいそべあげ ちくさおひたし キムチのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも 青のり あぶらあげ ぶた肉 みそ	にんじん こまつな キャベツ ねぎ にら はくさい	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	596	22.0 18.1 2.3	
30 火			あんバター トースト	ひじきのマリネ チリビーンズ	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶた肉 レバー ひじき	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ とうもろこし	パン バター こしあん あぶら じゃがいも さとう	578	23.5 20.9 2.2	
【こんだてひとくちメモ】 ●8日(月)セコ・デ・チャンチョは、ぶた肉と野菜を炒め、トマト缶、オレンジジュースとビール(!)で煮込むエクアドル料理です。 「セコ」は「煮込む」、「チャンチョ」は「ぶた肉」という意味だそうです。 ●9日(火)は重陽の節句。菊の花をながめながら、無病息災をねがう日です。これにちなんで、菊の花びらを使ったあえものを作ります。 ●12日(金)は敬老の日。にちなんだこんだて。日本人の長寿のひけつといわれる「栄養バランスの取れた食事」にするためには、豆(ま)、ごま(ご)、わかめ(わ)、野菜(や)、魚(さ)、しいたけ・きのこ(し)、いも(い)をそろえると良いと言われます。 ●17日(水)メルジメッキ・チョルパスは、レンズ豆のスープです。								今月の 平均栄養価	644	25.5 23.2 2.3
								学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0