



# 7がつ こんだてひょう



令和5年度

流山市立新川小学校

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	ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる		しじつ(g)	しょくえん しょうりょう(g)
3月		サフランライスのクリームソースかけ	ミートボールとやさいのスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ かぶ こまつな	こめ むぎ こむぎこ パターゼリー	645	22.3 19.4 1.6	
4火		こくとうパン いちごミックスジャム	とりにくのグラタンにミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく だいず チーズベーコン	マッシュルーム にんじん たまねぎ かぶ かぶのは トマト	パン ジャム マカロン じゃがいもバター	645	26.0 19.5 2.0	
5水		ちゅうかどん	いわりのスープ フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう あさり うずらのたまご ぶたにく とりにく ヨーグルト	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ ねぎ かいそう いわのり	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぷん	635	27.4 18.3 2.9	
6木		たかなとじゃこのチャーハン	あおねぎスープ チキンチキンごぼう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん とうふ ベーコン とりにく	たかな にんじん ねぎ かぶ えのきたけ ごぼう えだまめ	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん だいずあぶら さとう	650	24.8 23.9 3.0	
7金		えだまめごもくごはん <small>たなばたメニュー</small>	あじのなんばんづけ たなばたじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あじ とうふ さばぶし	にんじん ごぼう しめじ えだまめ ねぎ たまねぎ しょうが オクラ	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぷん だいずあぶら そうめんゼリー	650	29.6 23.8 2.1	
10月		ごはん たくあんとじゃこのふりかけ	にくじゃが だいこんととうふのみそじる れいとうリンゴ	ぎゅうにゅう ちりめん かつおぶし ぶたにく あぶらあげ とうふ さばぶし	たまねぎ こんにやく さやえんどう ねぎ だいこん こまつな えのきたけ りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	635	27.9 18.0 2.7	
11火		あさりとベーコンのスパゲティ	かきたまじるヨーグルト	ぎゅうにゅう あさり ベーコン かまぼこ とうふ たまご さばぶし	にんにく にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム ねぎ ほうれんそう	スパゲティ サラダあぶら	622	31.9 24.5 3.1	
12水		だいこんの きんぴらごはん	ぶたにくのすきやきふう フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ ぶたにく	ごぼう れんこん にんじん ねぎ はくさい えのきたけ みかん パイン	こめ むぎ サラダあぶら さとう こんにやく	640	21.7 19.1 1.2	
13木		きなこあげパン	チリコンカン ポテトスープ	ぎゅうにゅう きなこ だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース とうもろこし	パン だいずあぶら さとう サラダあぶら じゃがいも	650	29.0 29.0 2.6	
14金		ぶたにくとやさいの あんかけごはん	はるまき ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが にんじん ピーマン たけのこ しいたけ もやし はくさい	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぷん ごまあぶら だいずあぶら ワンタンのかわ	695	25.2 26.6 2.5	
18火		なつやさいカレー	ほうれんそうとコーンの サラダ ホワイトポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんにく しょうが かぼちゃ にんじん たまねぎ なす トマト ほうれんそう	こめ むぎ サラダあぶら オリーブゆ さとう かんてんゼリー	670	22.6 22.4 2.2	
<p>★給食で使用する食材の主な予定産地            キャベツ(千葉) にんじん(千葉) ねぎ(茨城) もやし(栃木) ごぼう(茨城)            なす(埼玉または千葉) かぶ(青森) じゃがいも(長崎) ピーマン(茨城)            れんこん(茨城) たまねぎ(香川) しょうが(高知) エリンギ(長野)            しめじ(長野) えのきたけ(長野) だいこん(千葉) はくさい(長野)            かぼちゃ(北海道) 米(千葉)            材料の都合により献立の一部を変更することもあります。ご了承ください。</p>							<p>【給食費について】            連続して5日以上(休日を除く)がわかっており、且つ、保護者からの申し出があった場合、申請後の3日後(休日を除く)から給食を停止し給食費を減額することができます。早めに担任までお申し出ください。</p>	<p>今月の平均栄養価</p>	<p>26.2 22.2 2.4</p>
							<p>学校給食摂取基準</p>	<p>650</p>	<p>21~32.5 21.6 2.00</p>



## 夏野菜をたくさん食べよう



夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしく、栄養たっぷりです。汗で失われるミネラルやビタミンの補給もできます。旬の野菜をたくさん食べて、夏の暑さにも負けない体を作りましょう！



### 夏に旬をむかえる野菜



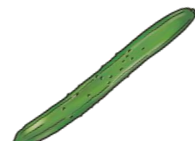
トマト



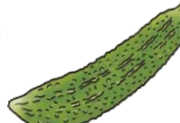
オクラ



なす



きゅうり



ゴーヤー



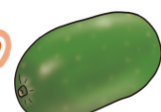
ピーマン



とうもろこし



かぼちゃ



とうがん