



4がっ こんだてひょう



令和4年度

流山市立新川小学校

日 に ち	お は し の 日	ぎ ゆう に ゆう	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エ ネ ル ギ ー (kcal)	たんばくしつ (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	おもにからだのちょうし をととのえる	おもにエネルギーの もとになる		し つ (g)	し よ く え ん そ う と う り よ う (g)
8 (金)			サフランライスのクリームソー スがけ	ツナとキャベツのサラダ おいしいいちごゼリー	ぎゅうにゆう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ こまつな キャベツ	こめ じゃがいも こむぎこ さとう バター ゼリー	670	26.8 21.4 1.3	
12 (火)			さくらずし	さわらのさいきょうやき はるやさいのとんじる きよみオレンジ	ぎゅうにゆう とりにく たまご がたにく さわら みそ	れんこん にんじん ごぼう しいたけ えだまめ ねぎ キャベツ きよみオレンジ	こめ さとう じゃがいも	657	31.6 18.6 2.1	
13 (水)			チキンライス	ハンバーグのデミグラスソースがけ はるキャベツとウィンナーのスープ	ぎゅうにゆう とりにく がたにく ウィンナー	たまねぎ にんじん しめじ トマト グリーンピース かぶ キャベツ こまつな	こめ さとう あぶら バター	631	24.9 21.6 1.8	
14 (木)			ごはん	かくあげのからみそいため はるさめスープ げんきヨーグルト	ぎゅうにゆう がたにく かくあげ うずらのたまご みそ とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ もやし こまつな	こめ さとう かたくりこ はるさめ あぶら	672	28.8 22.8 1.8	
15 (金)			いわしのかばやきどん	のりあえ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゆう いわし のり わかめ とうふ みそ	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ	こめ さとう じゃがいも あぶら	638	25.8 20.4 2.1	
18 (月)			チキンカレーライス	ひじきのマリネ チーズ	ぎゅうにゆう とりにく ひじき チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ コーン	こめ さとう こむぎこ はちみつ じゃがいも あぶら バター	675	21.9 22.1 2.2	
19 (火)			ソースやきそば	ちゅうかごもくスープ やわらかあんにんどうふ	ぎゅうにゆう がたにく あおのり	にんじん キャベツ もやし しょうが はくさい しいたけ ねぎ こまつな	ちゅうかめん さとう かたくりこ あぶら	617	22.0 22.2 2.0	
20 (水)			わかめごはん	にくじゃが なめこととうふのみそしる	ぎゅうにゆう がたにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん ねぎ なめこ こまつな	こめ じゃがいも さとう	608	25.2 17.0 2.1	
21 (木)			ツイストパン	リンゴジャム アスパラとポテトのグラタン ミートボールのトマトスープ	ぎゅうにゆう とりにく チーズ がたにく	たまねぎ エリンギ アスパラガス キャベツ しめじ こまつな コーン トマト	コッパン パンこ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター	650	28.2 22.7 2.0	
22 (金)			マーボーどん	ちゅうかサラダ すいぎょうざ	ぎゅうにゆう がたにく ハム とうふ だいず	もやし にんにく しょうが きゅうり あかピーマン ねぎ こまつな	こめ かたくりこ はるさめ さとう あぶら	652	25.8 19.9 2.0	
25 (月)			ごはん	てづくりエコふりかけ さばのカレーやき さわにわん きよみオレンジ	ぎゅうにゆう さば がたにく あぶらあげ ちりめんじゃこ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こまつな きよみオレンジ	こめ さとう アーモンド ごま	662	31.9 24.1 1.6	
26 (火)			ちゃんぽんうどん	ごもくきんぴら いちごむしパン	ぎゅうにゆう がたにく かまぼこ さつまあげ	にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし コーン ねぎ こまつな いちご	うどん じゃがいも さとう こむぎこ あぶら	650	24.5 21.7 1.9	
27 (水)			たけのこごはん	とりつくねとはるやさいののもの とうにゆうみそしる	ぎゅうにゆう がたにく とりにく とうにゆう みそ あぶらあげ	たけのこ にんじん ごぼう かぶ さやえんどう ふき たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう あぶら	627	27.5 19.5 2.1	
28 (木)			きなこあげパン	ポークビーンズ ABCスープ	ぎゅうにゆう がたにく パーコン きなこ ひよこまめ いんげんまめ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ トマト こまつな	コッパン さとう マカロニ じゃがいも あぶら	672	25.3 25.5 1.8	
☆給食に使われる食材の主な産地について(予定)☆ こめ・こまつな・あおねぎ(千葉県流山市) にんじん(徳島) とりにく・がたにく・たまねぎ(北海道) ぎゅうにゆう・たまご・かぶ・だいこん・ねぎ(千葉) じゃがいも(鹿児島) さといも(埼玉) もやし(栃木) さやいんげん(沖縄) ほうれんそう・ピーマン・れんこん・にら・はくさい(茨城) しめじ・えのき・エリンギ(長野) ごぼう・にんにく(青森) キャベツ(神奈川) しょうが(高知)								今月の 平均栄養価	648	26.4 21.3 1.9
								学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

※ 材料の都合により献立の一部を変更する事もありますので御了承下さい。