



4 がつ こんだてひょう



令和 5 年度

流山市立新川小学校

日	曜日	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)
11	火	チキンカレーライス	やさいとコーンのイタリアンサラダ さくらゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ なまクリーム チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン きゅうり	こめ サラダあぶら コーンフレーク さくらゼリー むぎ じゃがいも オリーブゆ	680	21.2 21.3 2.2
13	木	ツナピザトースト	はるやさいのちゅうかサラダ コーンのとうにゅうクリーム スープ	ぎゅうにゅう ツナ ハム チーズ とりにく パーコン どうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ なのはな コーン にんじん	しよくパン はるさめ さとう コーンスターチ サラダあぶら ごまあぶら	704	31.6 29.0 2.2
14	金	ごはん	さわらのみそヨネーズやき ふうあえ じゃがいものそぼろじる	ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ ぶたにく さばふし こんが	たまねぎ キャベツ もやし こまつな しょうが えのき だいこん にんじん しめじ	こめ マヨネーズ じゃがいも さとう でんぶ	627	28.4 22.1 1.9
17	月	ちゅうかふうおこわ	あじのなんぼんづけ とうにゅうはるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ どうにゅう	にんじん さんさいミックス もやし たまねぎ ねぎ しょうが にんにく はくさい	こめ サラダあぶら ごまあぶら	632	26.3 23.7 2.3
18	火	ハヤシライス 1ねんせい きゅうしよく かいし	ABCスープ おめでどうデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ コーン	こめ サラダあぶら マカロニ むぎ じゃがいも おめでどうデザート	655	24.4 19.9 2.0
19	水	やきにくどん	いものこじる いちごのスティックケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さばふし	にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく チンゲンサイ しょうが にんにく しらたき	こめ さんおんどう サラダあぶら むぎ ごまあぶら さといも	675	28.3 23.4 1.9
20	木	ごもくやきそば	ちゅうかコーンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なたく なと あおりの とうふ とりにく たまご ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ もやし コーン ねぎ ほうれんそう	ちゅうかめん さんおんどう サラダあぶら	612	31.0 24.1 2.0
21	金	わかめごはん	しんじゃがいものそぼろに かぶのみそじる	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく わかめ さつまいも なまあげ さばふし こんが	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく さやいんげん かぶ じゃがいも	こめ じゃがいも さんおんどう むぎ ごまあぶら さといも むぎ でんぶ	615	27.3 17.8 2.0
24	月	あおねぎいり マーボーあつあげ どん	ワントンスープ グレーゼリー	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく なと	にんじん しめじ たまねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう	こめ さとう でんぶ グレーゼリー むぎ ごまあぶら ワントンのかわ	660	28.4 22.4 2.0
25	火	レモンシュガー トースト	アスパラガスのシチュアリボンマカロニのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しらはなまめ どうにゅう なまクリーム チーズ ツナ	レモン たまねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり	しよくパン グラニューとう じゃがいも パター はちみつ サラダあぶら こむぎこ マーガリン	670	24.4 27.5 2.0
26	水	たけのごはん	つくねとはるやさいのにももの とうにゅうまめめじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ つくね とうふ だいず どうにゅう みそ さばふし	たけのこ にんじん ごぼう かぶ ふき さやえんどう しめじ	こめ さとう さんおんどう むぎ じゃがいも	636	29.3 19.0 2.0
27	木	パンネの ミートソース	しおぶたとじゃがいものスープ ショコラパン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん セロリ パセリ かぶ	マカロニ さとう ショコラパン サラダあぶら じゃがいも	621	28.5 24.1 2.0
28	金	ジャンバラヤ	ししやものフリッター ふわふわたまごのオニオンパジャリスープ	ぎゅうにゅう ウイナー あさり ししやもフリッター パーコン とりにく たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ キャベツ	こめ サラダあぶら むぎ さとう マカロニ	696	25.0 30.6 1.9

★給食で使用する食材の主な予定産地
 にんじん(北海道) しょうが(高知) たまねぎ(北海道) じゃがいも(北海道) キャベツ(長野) ブロッコリー(長野) なかねぎ(青森) はくさい(長野) ごぼう(青森) チンゲンサイ(茨城) ピーマン(岩手) だいこん(北海道) いんげん(青森) えのき(長野) あかピーマン(高知) なめこ(山形) 牛乳(千葉) 米(流山)
 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。

今月の平均栄養価	652	27.2 23.4 2
学校給食摂取基準	650	21~32.5 21.6 2.00

しんねんと 新年度スタート!

にゅうがく、しんきゅう おめでどうございます。
 よくたべ、よくうんどうし、すいみんをしっかりとして けんこうなからだをつくりましょう。
 できるだけすききらいをしないで、にがてなものも ひとつくちからちようせんできるといいですね。



「いただきます」 「ごちそうさまでした」のあいさつはしっかりとしましょう。

ハンカチや白衣の衛生にご協力を

給食当番の児童は週末に白衣を持ち帰ります。その際は洗濯のご協力をお願いします。

連続して5日以上欠席(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。