



2 がつ 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 ひ 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	からだのちょうしをとのえる	ねつやちからになる		しつ(9)
1	水	とろそばろごはん	ちくぜんに とうにゆうまめみそしる みかん	ぎゅうにゆう とりにく なまあげ とうふ あぶらあげ とうにゆう だいず みそ	しょうが こまつな にんじん ごぼう しいたけ たけのこ こんにやく いんげん みかん	こめ むぎ さんおんとう さとも サラダあぶら	660	31.5 23.1 1.9
2	木	あおねぎいり マーボーだいこん どん	しせんふうたまごスープ きなこまめ	ぎゅうにゆう ぶたにく なまあげ わかめ だいず たまご きなこ	だいこん にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが たけのこ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	669	29.7 22.6 1.7
3	金	ごはん	さばのごまみそだれ ぶたにくとごぼうのあまからに おほろけんちんじる ふくまめ	ぎゅうにゆう さば みそぶたにく とりにく とうふ さばふし こんにゃく だいず	ごぼう にんじん こんにやく こまつな ねぎ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら サラダあぶら	666	31.6 25.8 2.2
6	月	チキンライスの クリームソースかけ	しおぶたとじゃがいものスープ チョコプリン	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン とうにゆう なまクリーム ぶたにく	たまねぎ にんじん トマトビュレ コーン あかピーマン きいろピーマン ピーマン かぶ かぶのは	こめ むぎ サラダあぶら パター こめこ じゃがいも チョコプリン	623	23.3 20.5 1.9
7	火	けんちんうどん	なまあげのちゅうかに ミルクまめかりんとう	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ さばふし なまあげ うずらたまご とりにく ちりめん	だいこん ごぼう にんじん しいたけ ねぎ こまつな しょうが にんにく	うどん サラダあぶら ごまあぶら でんぶん さつまいも さんおんとう みずあめ	668	33.8 29.3 2.0
8	水	ゆかりごはん てまきのり	あげざかなのやさしいあかけ とさんこじる	ぎゅうにゆう のり たら ぶたにく とうふ さばふし みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン こんにやく コーン ねぎ こまつな	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	611	30.1 20.1 2.0
9	木	こくとうパン いちごジャム	チリビーンズ ミートボールとやさしいのスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず ミートボール	いんげん にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ ホールトマト トマトビュレ	こくとうパン いちごジャム サラダあぶら じゃがいも	661	26.1 22.0 2.0
10	金	ひじきとベーコンの ピラ	わかさぎツリッパ ポテトスープ ひとくちみかんゼリー	ぎゅうにゆう ひじき ベーコン わかさぎツリッパ ぶたにく	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム コーン パセリ	こめ パター じゃがいも みかんゼリー	669	22.1 19.9 2.0
13	月	ごはん たくあんとじゃこの ふりかけ	にくじゃが だいこんのみそしる はるか	ぎゅうにゆう かつおがし ちりめん ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ さばふし	たまねぎ こんにやく さやえんどう だいこん こまつな ねぎ えのき はるか	こめ じゃがいも さとう	644	26.9 16.4 2.3
14	火	パナソニック パン	こんさいのポトフ シヨコパン	ぎゅうにゆう ぶたにく チーズ ワインナー	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ホールトマト レモンじる かぶ	マカロニ オリブ油 こむぎこ さとう じゃがいも シヨコパン	649	27.6 24.6 2.0
15	水	チキン カレーライス	やわらかあんにと豆腐	ぎゅうにゆう ひよこまめ とりにく うずらたまご 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 ホールトマト りんごかん みかんかん パイナップル	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	689	20.9 22.7 1.8
16	木	コッパパン	ポテトのミートグラタン こんにやくとサラダ はくさいとコーンのスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん ダイスタマト マッシュルーム パセリ こんにやく キャベツ こまつな	コッパパン じゃがいも サラダあぶら バター こむぎこ パンこ さんおんとう こま	654	24.7 26.2 2.0
17	金	ごはん	ぶたにくとだいずのあげに あつあげのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず わかめ みそ なまあげ さばふし ヨーグルト	しょうが たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ えのき こまつな	こめ でんぶん サラダあぶら さとう	690	32.5 24.4 2.0
20	月	ごもくチャーハン	あげしゅうまい みそワンタンスープ	ぎゅうにゆう やきぶた たまごやき しゅうまい とりにく なた	ねぎ にんじん しいたけ えだまめ もやし えのき ほうれんそう	こめ むぎ ごまあぶら サラダあぶら ワンタンのかわ	620	24.6 19.3 2.0
21	火	じゃこいりちやめし	おでん わかめツナのサラダ はるみ	ぎゅうにゆう ちりめん さつまいも ちくわ いわしたんこ かんもどき うずらたまご こんにゃく	だいこん こんにやく にんじん こまつな もやし コーン はるみ	こめ むぎ じゃがいも さんおんとう こま	624	27.7 16.8 2.0
22	水	かんとんめん	ぶたにくときりぼしの エスニックのため あんまん	ぎゅうにゆう ぶたにく なたと えび いか	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ きくらげ はくさい チンゲンサイ	ラーメン サラダあぶら でんぶん ごまあぶら あんまん	665	32.2 21.3 2.0
24	金	ピビンバ	わかめととうふのスープ レモンカスターダルト	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ	ねぎ にんにく ぜんまい にんじん だいこん もやし ほうれんそう しいたけ	こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら レモンカスターダルト	660	25.8 24.4 2.0
27	月	げんまいいりごはん	あじのごうみあげ カラフルきんぴらごぼう のつべいじる	ぎゅうにゆう あじ ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ さばふし	ねぎ ごぼう にんじん たけのこ えだまめ だいこん こまつな こんにやく	こめ もちげんまい でんぶん サラダあぶら さんおんとう さとも	663	29.3 24.1 2.1
28	火	はいがパン	タンダーチキン かいそうサラダ グラムチャウダー	ぎゅうにゆう とりにく ヨーグルト ツナ わかめ あさり ベーコン	にんにく しょうが レモンじる こまつな キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	はいがパン さんおんとう サラダあぶら じゃがいも コーンスターチ	649	31.0 27.5 2.0

★給食で使用する食材の主な予定産地
 しょうが(高知)にんじん(千葉)しめじ(長野)玉葱(北海道)にんにく(青森)もやし(栃木)長葱(千葉)じゃがいも(長崎)かぶ(千葉)ピーマン(茨城)赤・黄パプリカ(ニュージーランド)
 青梗菜(茨城)エリンギ(長野)キャベツ(愛知)パセリ(千葉)えのき(長野)れんこん(茨城)白菜(茨城)大豆もやし(栃木)ごぼう(青森)
 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	654	27.9 22.6 1.9
学校給食摂取基準	650	21~32.5 21.6 2.00

節分 豆ちしき

福豆
 節分にいった大豆をまくのは、
 災いや災害をもたらす鬼の目を
 打ち払うためだといわれます。
 豆まきの後、年の数だけ食べ
 て1年の健康を祈ります。



「節分」とは「節変わり」といい、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日を
 いいました。日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分がとくに
 大事にされ、行事とともに現在まで伝えられています。

イワシの頭と ひいらぎ

ひいらぎのとげて鬼の目を
 刺し、焼いたイワシの
 おいで鬼を追い払います。



給食費について
 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(休日を減額)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。