



# 5がっ こんだてひょう



令和6年度

流山市立新川小学校

日にち	お弁当の日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(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とのえる	ねつやちからになる		しじつ(g)
1	水	チキンカレーライス	ツナサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース とうもろこし	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも マカロニ ゼリー	650	20.3 19.4 2.3
2	木	じゃこちらしずし こどもの日メニュー	ほっけのいちやぼし わかたけじる かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちりめん ほっけ とうふ	にんじん えだまめ れんこん かんぴょう えのきたけ たけのこ こまつな わかめ	こめ むぎ さくらもち	615	30.7 16.7 2.8
7	火	たかなチャーハン	しゅうまい たんたんはるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	たかな にんじん ねぎ もやし チンゲンサイ	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ サラダあぶら ごま	625	22.9 24.1 2.6
9	木	ツナとベーコンの スパゲティ	ようふうかきたまスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン とりにく たまご ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし こまつな しめじ パイン みかん	スパゲティ サラダあぶら でんぱん さとう	570	24.3 22.6 2.2
10	金	ごはん	さばのごまみそだれ もやしののりあえ きのこけんちんじる	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ	こまつな にんじん だいこん もやし えのきたけ しめじ こんにゃく のり ねぎ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	590	26.3 21.7 1.9
13	月	せんざりだいこんの ビビンバ	はるまき チゲスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ねぎ だいこん にんじん にんにく しょうが もやし こまつな たら しめじ	こめ さとう ごまあぶら だいずあぶら	655	22.2 26.8 2.4
14	火	ごはん	たらのみりんマスタードソース こまつなごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とうふ	もやし こまつな にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	こめ むぎ でんぱん さとう だいずあぶら ごま じゃがいも	615	28.0 19.5 1.8
15	水	シナモントースト	ぶたにくとじゃがいものトマトに キャベツスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム プロッコリー キャベツ とうもろこし	パン マーガリン さとう じゃがいも サラダあぶら	615	20.8 27.5 2.2
16	木	にくみそどん	キャベツともやしのわふうあえ しんじゃがいもとわかめのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン キャベツ もやし こまつな わかめ さやえんどう	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも	645	29.2 21.5 3.2
17	金	やきうどん	にくだんごとやさいのスープ レモンマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく ミートボール	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン もやし こまつな ねぎ しいたけ しめじ	うどん サラダあぶら ごまあぶら マフィン	590	20.6 28.4 2.2
20	月	ココアあげぱん	やきビーフン ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく とりにく たまご	にんにく しょうが しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん たら ねぎ しめじ	パン だいずあぶら さとう ビーフン サラダあぶら ごまあぶら でんぱん	660	24.7 26.1 2.1
21	火	グリーンピースごはん	かつおとやさいのあまずあえ たけのこのみそじる かわちばんかん	ぎゅうにゅう かつお とうふ あぶらあげ	グリーンピース しょうが にんじん たまねぎ れんこん エリンギ パプリカ ピーマン えのきたけ	こめ でんぱん だいずあぶら サラダあぶら さとう	630	27.2 22.5 2.7
22	水	ごはん	デミグラスソースハンバーグ ポテトとアスパラガスのソテー ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン ひよこまめ	たまねぎ アスパラガス にんにく にんじん キャベツ とうもろこし こまつな しめじ	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも	630	22.3 21.1 2.1
23	木	ごはん	あつあげのからみそいため ナムル ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ぶたにく なると	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ こまつな もやし にんじん チンゲンサイ	こめ むぎ サラダあぶら でんぱん ごまあぶら ワンタンのかわ	640	23.1 24.1 1.9
24	金	サフランライスの クリームソースがけ	ミートボールとやさいのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ かぶ こまつな	こめ むぎ こむぎこ パター	595	21.6 17.1 1.9
28	火	きのこピラフ カミカミメニュー	タンドライチキン こめこシチュー グミ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ヨーグルト チーズ とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく しょうが しめじ はくさい こまつな	こめ むぎ パター こめこ サラダあぶら グミ	640	25.6 22.1 2.4
29	水	ナポリタン	こんさいのポトフ ドーナツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー チーズ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン かぶ れんこん キャベツ	スパゲティ サラダあぶら さとう じゃがいも ドーナツ だいずあぶら	675	25.1 27.2 2.5
30	木	こぎつねごはん	アジフライ きぬさやととうふのみそじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく あじ とうふ	にんじん さやえんどう えのきたけ ねぎ わかめ こんにゃく	こめ むぎ さとう だいずあぶら	635	27.3 24.3 2.5
31	金	コッパパン いちごジャム	ポークシチュー かいそうサラダ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト プロッコリー マッシュルーム キャベツ もやし とうもろこし かいそう	パン ジャム じゃがいも さとう サラダあぶら ごま ゼリー	665	21.0 21.3 2.6

◎5月のメニューについて  
 5/2(木)〈ほっけのいちやぼし〉一夜干しとは、夜の冷たい風で一晩干してつくる干物のことです。  
 〈わかたけじる〉たけのこの穂先を使ったお吸い物です。給食ではたけのこわかめを使います。  
 〈かしわもち〉柏の葉は次の芽が出るまで落ちないことから、縁起が良いものと考えられています。  
 5/21(火)〈かわちばんかん〉河内晩柑とは黄色くて大きな柑橘で、風味がよく爽やかな甘みのある品種です。  
 5/28(火)カミカミメニュー〈グミ〉かみごたえのあるグミをデザートで提供します！

●給食で使用する食材の主な予定産地  
 たまねぎ(愛知) じゃがいも(鹿児島) にんじん(徳島) ねぎ(千葉) キャベツ(千葉)  
 こまつな(千葉) もやし(栃木) だいこん(千葉) ごぼう(青森) れんこん(茨城)  
 はくさい(茨城) チンゲンサイ(茨城) ピーマン(茨城) グリーンピース(千葉)  
 エリンギ(長野) えのき(長野) にんにく(青森) しょうが(高知) 牛乳(千葉) 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。

かわちばんかん



【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。

今月の平均栄養価

学校給食摂取基準

24.4	628	22.8	2.3
21~32.5			
21.6			
2.00			