



# 3がつのこんだてひょう



令和3年

流山市立新川小学校

日にち	おはしの日	ぎゅうにゅう	こんだてめい		きいろの食品	あかいろの食品	みどりいろの食品	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	はたらくちから になる	じょうぶなからだ のもとになる	からだのちょうしを ととのえる		しじつ(g)
1 (月)			ナン	キーマカレー タンドリーチキン アーモンドサラダ カップヤクルト	ナン さとう アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいち ヨーグルト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト	658	31.6 31.2 1.9
2 (火)			やきぶたとこまつなの チャーハン	バンバンジーサラダ にくだんごのちゅうかスープ いちご	こめ むぎ さとう あぶら こま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが ねぎ こねぎ キャベツ もやし きゅうり いちご	614	26.8 18.7 2.2
3 (水)			あなごちらしずし	ごもくきんぴら すましじる さくらもち	こめ さとう じゃがいも さくらもち あぶら	ぎゅうにゅう あなご たまご ぶたにく とうふ	きゅうり にんじん ごぼう こまつな さやいんげん ねぎ	678	24.5 20.1 1.7
4 (木)			ナポリタン	キャベツスープ しんしょうマドレーヌ	スパゲティ さとう こむぎこ あぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウィンナー たまご	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト キャベツ	671	21.6 25.0 2.4
5 (金)			とりごもくごはん	さけのしおやき ツナとキャベツのあえもの かきたまじる	こめ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく さけ あぶらあげ わかめ ツナ たまご とうふ	にんじん ごぼう しいたけ こまつな キャベツ えのき ねぎ あおねぎ	602	33.3 17.9 2.1
8 (月)			ごはん	のりのつくだに さわらのてりやき うめおかかあえ さわにわん きよみオレンジ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら のり あぶらあげ	キャベツ きゅうり もやし うめ ねぎ にんじん だいこん きよみオレンジ	619	29.5 17.9 1.7
9 (火)			ロコモコどん	チキンヌードルスープ げんきヨーグルト	こめ むぎ こむぎこ マカロニ あぶら パター	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく たまご ヨーグルト	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ にんにく こまつな	649	28.0 15.0 1.6
10 (水)		ジョア	ビーフカレーライス	パリパリサラダ フルーツポンチ	こめ じゃがいも むぎ はちみつ ワンタンのかわ あぶら パター	ジョア ぎゅうにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト キャベツ もやし こまつな	726	17.1 20.7 2.0
11 (木)			かきあげうどん	ぶたにくとキャベツのごまサラダ とうにゅうデザートのかろみつかけ	うどん さとう こくとう あぶら こま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ とうにゅう きなこ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ こまつな コーン キャベツ	688	26.8 32.1 1.5
12 (金)			なのはなごはん	ぶりのてりやき のりあえ さつまいものみそじる	こめ さとう さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶり たまご のり みそ あぶらあげ	こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ	639	27.7 20.5 2.1
15 (月)			まっちゃあげパン	チャプチェ ワンタンスープ	コッパン さとう はるさめ あぶら ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると きなこ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ あかピーマン いら にんじん もやし	685	26.4 26.4 2.3
16 (火)			おせきはん	にくじゃが おいわいじる おいわいだんご	こめ もちごめ さとう じゃがいも だんご こま	ぎゅうにゅう あずき ぶたにく とりにく なると わかめ とうふ	たまねぎ にんじん さやいんげん ねぎ えのき	647	26.9 13.8 2.5
18 (木)			わかめごはん	とりのからあげ ツナサラダ とんじる スペシャルデザート	こめ かたくりこ さとう こむぎこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ とうふ みそ わかめ	しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう	714	30.9 27.0 2.4
☆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・はくさい(千葉県流山市) たまご・ぎゅうにゅう・だいこん・ねぎ(千葉) しめじ・えのき・エリンギ(長野) にんじん・たまねぎ・じゃがいも(北海道) とりにく・にんにく・かぶ(青森) ごぼう・キャベツ(群馬) しょうが(高知) ぶたにく・ほうれんそう・ピーマン・チンゲンサイ・れんこん(茨城) とりにく(宮城)							《おはしの日》 3日(水) 5日(金) 8日(月)11日(木)12日(金) 15日(月)16日(火)18日(木) わすれないようにしましょう!		

※ 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。