



7がつ こんだてひょう



令和6年度

流山市立新川小学校

日 ち	おほし の め い	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) しじつ(g) しょくえん そうとうりょう(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				
1 月		ドライカレー	やさいときのこのスープ フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ えのき しめじ こまつな	こめ パター サラダあぶら	670	26.8 22.2 1.5		
2 火		きなこあげパン	ポークビーンズに ABCスープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん トマト キャベツ とうもろこし こまつな いんげんまめ	パン さとう だいずあぶら じゃがいも サラダあぶら マカロニ	645	25.1 24.0 1.8		
3 水		ごはん	タラのヤンニョムがらめ もやしちゅうかあえ わかめととうふのスープ	ぎゅうにゅう たら とうふ ぶたにく	にんにく しょうが もやし こまつな きゅうり にんじん しいたけ わかめ	こめ でんぷん だいずあぶら みずあめ ごまあぶら さとう	595	24.6 23.0 2.3		
4 木		なすのミートソース スパゲティ	キャベツスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム なす トマト キャベツ こまつな	スパゲティ サラダあぶら	595	27.0 21.4 1.7		
5 金		ちらしずし <small>たなばたメニュー</small>	さばのカレーやき たなばたじる たなばたデザート	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご さば とうふ	にんじん しいたけ たけのこ かんぴょう しょうが オクラ こまつな	こめ さとう そうめん ゼリー	610	27.2 18.3 2.5		
8 月		ごはん <small>カミカミメニュー</small>	ほっけのいちやぼし れんこんのきんぴら とんじる	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく さつまあげ とうふ	れんこん にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	585	29.2 18.5 2.4		
9 火		ロールパン	とりにくのクリームに かぶのようふうスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず チーズ ぶたにく	マッシュルーム にんじん たまねぎ かぶ かぶのは キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	595	25.7 21.6 2.5		
10 水		ごはん	わふうハンバーグ ひじきのいために とうがんのみそじる	ぎゅうにゅう ハンバーグ だいず とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん こんにゃく ひじき にんじん グリンピース とうがん こまつな ねぎ	こめ でんぷん サラダあぶら さとう	615	27.4 20.9 2.3		
11 木		マーボーなすどん	ちゅうかたまごスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	なす にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく しめじ こまつな とうもろこし	こめ だいずあぶら さとう ごまあぶら でんぷん	660	21.4 26.2 1.9		
12 金		えだまめごもく ごはん	あじのなんばんづけ すましじる	ぎゅうにゅう とりにく あじ あぶらあげ とうふ	にんじん ごぼう えだまめ たまねぎ ねぎ しょうが わかめ こまつな しめじ	こめ サラダあぶら さとう でんぷん だいずあぶら	635	28.8 24.4 2.6		
16 火		ガーリックチャーハン	ナムル しせんとろふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんにく しょうが ねぎ こねぎ にんじん こまつな もやし チンゲンサイ	こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら はるさめ でんぷん	600	20.5 22.6 1.9		
17 水		なつやさい カレーライス	ブロッコリーとコーンのサラダ ホワイトポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんにく しょうが かぼちゃ にんじん たまねぎ なす さやいんげん とうもろこし みかん パイン	こめ サラダあぶら じゃがいも ゼリー	695	22.4 21.3 2.5		
<p>◎7月のメニューについて 7/5(金)〈たなばたメニュー〉7月7日の七夕にちなんだメニューです！ 7/8(月)〈カミカミメニュー〉「れんこんのきんぴら」かみごたえのあるれんこんを使ったメニューです！ ●給食で使用する食材の主な予定産地 たまねぎ(茨城) じゃがいも(茨城) にんじん(千葉) ねぎ(千葉) キャベツ(茨城) さやいんげん(福島) こまつな(千葉) もやし(栃木) だいこん(青森) ごぼう(青森) かぶ(千葉) れんこん(茨城) とうがん(愛知) きゅうり(埼玉) オクラ(鹿児島) なす(千葉) かぼちゃ(茨城) チンゲンサイ(茨城) ピーマン(茨城) えのき(長野) しめじ(長野) にんにく(香川) 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。</p>							<p>【給食費について】 連続して5日以上のお席 (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。</p>	<p>今月の 平均栄養価</p>	<p>学校給食 摂取基準</p>	<p>25.5 22.0 2.2 21~32.5 21.6 2.00</p>



なつ しゅん やさい

夏に旬をむかえる野菜

トマト きゅうり なす ピーマン
オクラ とうもろこし かぼちゃ とうがん

なつ やす じゅう よう

夏休みこそ重要!!

たい せつ えい よう

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、
偏った食事になってしまうことがあります。夏を元
気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取
り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事
を心がけましょう。