



# 2がつ こんだてひょう



流山市立新川小学校

令和6年度

日 に ち	お は し 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		
3 月	/	ごはん <small>節分メニュー</small>	さばのごまみそだれ もやしのりあえ じやがいものみそしる ふくまめ	ぎゅうにゅう さば のり わかめ あぶらあげ だいす	たまねぎ こまつな えのきたけ ねぎ	ごま じゃがいも	637	30.6 21.4 2.4
4 火	/	ハヤシライス	マカロニサラダ ★ホワイトポンチ(1-2、あおぞら1)	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト とうもろこし マッシュルーム バイン みかん	こめ サラダあぶら じゃがいも マカロニ ゼリー	710	21.6 21.6 2.4
5 水	/	ごはん <small>ミルメーク</small>	★ミルメークコーヒー(2-2、6-1) ぶたにくとやさいのちゅうかみそいため ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく たまご わかめ	しょうが にんじん たまねぎ チングンサイ ねぎ こまつな キャベツ	こめ サラダあぶら でんぶん さとう	633	23.5 21.2 1.9
6 木	/	★チリドッグ(3-2)	★ABCスープ(2-1) フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ウィンナー だいす ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト キャベツ ほうれんそう とうもろこし バイン みかん	パン マカロニ サラダあぶら さとう	667	26.7 26.3 2.1
7 金	/	こまツナチャーハン	あつあげのからみそいため ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ツナ あつあげ ぶたにく とりにく なると	しょうが にんにく にんじん ねぎ たまねぎ こまつな もやし	こめ サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ワンタンのかわ	630	22.4 24.6 2.2
10 月	/	ごはん	いなだのりやき きりぼしだいこんのにもの はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう いなだ あぶらあげ さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん こにゃく はくさい ねぎ しめじ	こめ サラダあぶら さとう	601	26.7 18.9 2.4
12 水	/	ベンネのミートソース	ようふうかきたまスープ ★チョコグレーフ(1-1)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ とりにく たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト セロリ えのきたけ こまつな	ベンネ サラダあぶら さとう グレーフ	649	31.0 26.6 1.8
13 木	/	ちゅうかどん	もやしととうふのスープ ヨーグルトレーズン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく とうふ わかめ	しょうが はくさい チングンサイ もやし たまねぎ にんじん きくらげ	こめ サラダあぶら でんぶん さとう	598	21.2 19.8 2.0
14 金	/	★まっちゃんあげパン (3-1、4-1、6-2、 あおぞら2)	★グラタンに(かがやき) キャベツスープ チョコプリン	ぎゅうにゅう キなこ とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム キャベツ	パン だいすあぶら こむぎこ バター マカロニ じゃがいも さとう サラダあぶら	708	24.9 29.2 2.3
17 月	/	ごはん	デミグラスソースハンバーグ ポテトソテー <sup>1</sup> 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	にんにく たまねぎ しめじ にんじん キャベツ とうもろこし こまつな	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも	633	22.3 21.1 2.1
18 火	/	こんさいピラフ <small>カミカミメニュー</small>	★タンドリーチキン(4-2) こまつなごめこスープ	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく ぶたにく	にんにく しょうが れんこん ごぼう たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな しめじ	こめ オリーブオイル こめこ しめじ	619	25.4 21.5 2.0
19 水	/	ごもくやきそば	わかめととうふのスープ りんごのタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あおのり わかめ とうふ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きくらげ しいたけ ねぎ	ちゅうかめん サラダあぶら タルト	603	22.3 27.2 1.8
20 木	/	ごはん	いわしのなんばんづけ もやしのごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ	しょうが ねぎ もやし にんじん こまつな たまねぎ ごぼう こんにゃく	こめ だいすあぶら さとう ごま じゃがいも	622	26.2 20.9 2.1
21 金	/	とりごもくおこわ	かきたまじる あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご とうふ	にんじん ごぼう えのきたけ こんにゃく ねぎ こまつな みかん バイン	こめ もちごめ サラダあぶら さとう	609	21.9 18.5 1.9
25 火	/	ごはん	じゃこふりかけ にくじやが けんちんじる ぽんかん	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく とりにく とうふ	にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ ぽんかん	こめ サラダあぶら じゃがいも さといも さとう	636	26.2 15.9 2.2
26 水	/	★チキンカツカレー (5-2、5-2)	ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チキンカツ ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース ブロッコリー キャベツ とうもろこし	こめ だいすあぶら サラダあぶら じゃがいも	701	25.6 26.2 2.2
27 木	/	けんちんうどん	ごもくきんぴら ミニにくまん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さつまあげ	にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ こんにゃく さやいんげん	うどん さといも サラダあぶら さといも じゃがいも にくまん	583	26.0 23.1 2.4
28 金	/	サフランライスの クリームソースかけ <small>カミカミメニュー</small>	ミートボールとやさいのスープ グミ	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール	にんじん マッシュルーム たまねぎ キャベツ しめじ	こめ こむぎこ バター グミ	591	20.7 17.3 1.8

◎2月のメニューについて

2/3(月) 節分メニュー 「ふくまめ」2月2日の節分にちなんで、福豆を提供します！

2/7(金) 児童考案メニュー 「こまツナチャーハン」昨年の5年生が考えたメニューです！小松菜とツナのチャーハンです。

2/18(火) カミカミメニュー 「こんさいピラフ」かみごたえのあるレンコンやコボウを使います！

2/28(水) 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(北海道) じゃがいも(長崎) にんじん(千葉) ねぎ(千葉) こまつな(千葉) もやし(栃木) ほうれんそう(茨城)

キャベツ(愛知) だいこん(千葉) ごぼう(青森) れんこん(茨城) はくさい(茨城) チングンサイ(茨城)

えのきたけ(長野) しめじ(長野) ピーマン(茨城) にんにく(青森) しうが(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。

## 【給食費について】

今月の 平均栄養価	24.7
	22.3
2.1	
学校給食摂取基準	21~32.5
	21.6
	2.00

今月はみなさんのクラスのリクエストメニューが登場します！

👑 令和6年度 新川小 納得リクエストランキング 👑

1位 きなこあげぱん まっちゃんあげぱん フルーツポンチ (4クラスより)

2位 ココアあげぱん ミルメークコーヒー (2クラスより)

<その他> カレーライス カツカレー みそラーメン チリドック グラタン

タンドリーチキン チーズインハンバーグ ポテト パリパリサラダ

ABCスープ クレープ のむヨーグルト アイス ガリガリ君 (1クラスより)

給食アンケートにご協力いただきありがとうございました！

リクエストがあったメニューはできるだけたくさん給食に取り入れました。

リクエストメニューには★マークと、リクエストしてくれたクラスをのせています。お楽しみに！！

## 大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。

