



# 3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	給食	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	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる		しつ (g)
1 水		ポークカレーライス	チキンカツ 6-1リクエスト しゅわしゅわフルーツポンチ 6-2リクエスト	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム チーズ チキンカツ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ アロエ みかんかん バインかん りんごかん	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも ゼリー	686	25.6 26.9 1.8
2 木		きつねうどん	じゃがいものそばろに いちごマフィン	ぎゅうにゅう あぶらあげ さばふし こんが なると わかめ ぶたにく なまあげ	しいたけ ねぎ こまつな にんじん たまねぎ こんにやく たけのこ	うどん サラダあぶら でんぱん こむぎはいが こむぎこ じゃがいも さとう いちごジャム	701	29.2 24.6 2.0
3 金		なのはなごはん	さわらのさいきょうやき とんじる ひなまつりゼリー	ぎゅうにゅう たまご さわら みそ さばふし ぶたにく とうふ こんが とりにく	なのはな こんにやく にんじん たまねぎ ねぎ ビーマン ごぼう えのき しめじ	こめ さとう じゃがいも サラダあぶら ひなまつりゼリー	653	30.7 19.4 2.0
6 月		にくみそどん	だまこじる いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたみそ さばふし こんが とりにく	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ ビーマン ごぼう えのき しめじ	こめ さとう だまこもち サラダあぶら さといも ゼリー	667	26.6 17.7 2.0
7 火		しよくパン ブラック&ホワイト	あじのトマト ガーリックソース いそポテト ABCスープ	ぎゅうにゅう あじ あおのり ベーコン	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん ホールトマト パセリ コーン こまつな	パン でんぱん オリーブゆ マカロニ チョコクリーム じゃがいも	663	26.6 17.7 2.0
8 水		わかめごはん	カレーにくじゃが キャベツとあつあげのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん ぶたにく みそ なまあげ さばふし こんが	たまねぎ いんげん えのき キャベツ こまつな オレンジ	こめ じゃがいも さとう こんにやく サラダあぶら	653	27.6 17.7 1.9
9 木		さけと ほうれんそうの クリームパスタ	わかめとツナのサラダ 6-2リクエスト しんしょうマドレーヌ 6-1リクエスト	ぎゅうにゅう ベーコン さけ なまクリーム ツナ わかめ たまご	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう コーン こまつな キャベツ	スパゲッティ コーンスターチ サラダあぶら こむぎこ パター さんおんどう ベーキングパウダー	669	25.5 20.5 1.6
10 金		キムタク チャーハン 6-1リクエスト	やしししゃも しせんふうたまごスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも たまご ヨーグルト	しょうが にんじん キムチ ねぎ たけのこ わかめ もやし しいたけ	こめ ごまあぶら でんぱん サラダあぶら ほうろく	612	29.6 20.2 2.0
13 月		ハヤシライス	パリパリサラダ 6-1リクエスト でこぼん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	にんにく たまねぎ しょうが にんじん マッシュルーム ホールトマト キャベツ きゅうり	こめ サラダあぶら ちゅうかめん さとう むぎ じゃがいも	650	21.2 21.2 2.0
14 火		まっちゃきなこ あげパン 6-2リクエスト	コーンの とうにゅうクリームスープ ほうれんそうの さっぱりサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ベーコン とうにゅう とりスープ しろはなまめ なまクリーム	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう もやし レモン にんにく	コッパパン さとう オリーブゆ サラダあぶら コーンスターチ	663	25.2 27.0 2.0
15 水		ごはん	さばソースやき いそかあえ むらくもじる ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう さば のり こんが とうふ さばふし かまぼこ たまご	しょうが にんじん ねぎ ほうれんそう もやし こまつな	こめ さんおんどう でんぱん さとう ぶどうゼリー	604	29.5 19.7 2.1
16 木		せきはん	とりのからあげ 6-2リクエスト さわいわん おいわいクレープ	ぎゅうにゅう とりにく ささげ あぶらあげ ぶたにく さばふし はなけずり	にんにく しょうが にんじん ごぼう たけのこ ねぎ こまつな	こめ ごまあぶら サラダあぶら もちこめ ミカンクレープ	653	28.6 28.2 1.4

★給食で使用する食材の主な産地  
 にんにく(青森) しょうが(高知) 人参(千葉) 玉葱(北海道) ビーマン(茨城) こんが(青森) えのき(長野) しめじ(長野) パセリ(茨城) いんげん(長崎)  
 きゅうり(茨城・千葉) もやし(栃木) 豚肉(千葉) 鶏肉(宮崎・岩手・青森) 牛乳(千葉) 米(流山)  
 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。

今日の平均栄養価	656	27.1 23.7 2
学校給食摂取基準	650	21~32.5 21.6 2.00

## 3月3日は「もものせっく」



3月3日は、「もものせっく」です。  
「ひなまつり」ともいいます。おんなのこの、すこやかな せいちょうとしあわせを、ねがう ぎょうじです。



「ひなにんぎょう」や、「もものはな」などをかざり、「ひしもち」や「ひなあられ」、「はまぐりの すいもの」などをいただき、おいわいします。それぞれの かざりや たべものには、こどもの けんこうやしあわせへの ねがいが、こめられています。

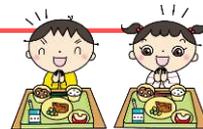
そつぎょうをむかえる6年生に  
「もういちどたべたいきょうしよく」のアンケートを  
おねがいしました。けっかは……

### 6年1組

- ★キムタクチャーハン
- ★チキンカツ
- ★パリパリサラダ
- ★しんしょうマドレーヌ

### 6年2組

- ★あげパン
- ★からあげ
- ★ツナサラダ
- ★しゅわしゅわフルーツポンチ



こんげつは6年生の  
リクエストメニューが  
とうじょうします。  
お楽しみに。

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。