



2がつのこんだてひょう



令和3年

流山市立新川小学校

| 日 ご ち | お は し の 日 | 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) | | シナモンロール | わかさぎフリッター ほうれんそうとツナコーンのサラダ ながねぎのこめこスープ | シナモンロール さとう じゃがいも こめこ あぶら バター | ぎゅうにゅう ツナ わかさぎ ベーコン チーズ | ほうれんそう もやし コーン ほうれんそう にんにく ねぎ にんじん しめじ | 665 | 27.7 19.8 2.0 |
| 2 (火) | | カツカレーライス | アーモンドサラダ ふくまめ | こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら アーモンド バター | ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ヨーグルト | トマト 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 | 635 | 26.8 22.0 1.9 |
| 3 (水) | | こぎつねずし | てまきのり ツナとキャベツのサラダ けんちんじる | こめ むぎ さとう さといも あぶら | ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ のり | にんじん えだまめ こまつな キャベツ ごぼう だいこん ねぎ | 628 | 24.3 19.5 1.9 |
| 4 (木) | | ごしょくのはなむすびごはん | さわらのさいきょうやき なのはなのごまあえ にくだんごじる | こめ むぎ さとう ごま | ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ みそ ぶたにく | にんじん キャベツ コーン はくさい ねぎ しいたけ しょうが なのはな | 672 | 29.8 22.7 2.1 |
| 5 (金) | | さけチャーハン | はるまき ちゅうかコーンたまごスープ ヨーグルトレーズン | こめ むぎ かたくりこ あぶら | ぎゅうにゅう さけ なると とうふ たまご | にんにく しょうが ねぎ こねぎ にんじん コーン ほうれんそう | 656 | 27.7 24.4 2.2 |
| 8 (月) | | きなこあげパン | ポテトサラダ ABCスープ | コッパン さとう じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ あぶら | ぎゅうにゅう ハム ベーコン きなこ | たまねぎ にんじん コーン キャベツ しめじ こまつな | 687 | 30.4 21.5 1.5 |
| 9 (火) | | うなぎのひつまぐしごはん | とりにくのゆずしょうやき そくせきづけ いわりのスープ マンゴープリン | こめ むぎ さとう | ぎゅうにゅう うなぎ とりにく わかめ のり こんぶ | しょうが こねぎ かぶ にんじん キャベツ はくさい | 612 | 24.0 21.9 2.1 |
| 10 (水) | | マーボーどん | ちゅうかサラダ はくさいのちゅうかスープ げんきヨーグルト | こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム だいたい とうふ ヨーグルト | ねぎ しいたけ にんにく しょうが はくさい きゅうり あかピーマン もやし | 623 | 22.9 21.4 1.9 |
| 12 (金) | | なのはなのペペロンチーノ | トマトスープ チョコパン | スパゲティ コッパン チョコレート あぶら | ぎゅうにゅう ベーコン ウィナー | なのはな キャベツ エリンギ にんにく たまねぎ しめじ コーン トマト | 650 | 26.0 19.7 2.4 |
| 15 (月) | | ごはん | さばのやくみソースがけ はるさめサラダ ワンタンスープ | こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ あぶら ワンタン | ぎゅうにゅう さば ぶたにく なると | こまつな しょうが ねぎ あかピーマン にんにく きゅうり キャベツ にんじん | 702 | 23.7 19.7 2.1 |
| 16 (火) | | ホットドッグ | せんぎりキャベツ コーンクリームスープ | コッパン じゃがいも バター | ぎゅうにゅう フランクフルト いんげんまめ とりにく | キャベツ たまねぎ にんじん コーン | 634 | 24.1 20.9 2.0 |
| 17 (水) | | かりかりうめごはん | とりのからあげおろしぼんずがけ れんこんのきんぴら とうにゅうみそじる | こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも かたくりこ あぶら | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうにゅう みそ | うめ しょうが にんにく だいこん ゆず れんこん にんじん ごぼう | 648 | 24.3 23.4 2.1 |
| 18 (木) | | みそラーメン | あげぎょうざ やわらかあんにんどうふ | ちゅうかめん さとう あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく | にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし いら コーン みかん りんご もも | 651 | 27.2 19.8 2.1 |
| 19 (金) | | ぶたにくどんぶり | おかかあえ じゃがいものそぼろじる | こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ | ぎゅうにゅう ぶたにく | にんじん たまねぎ さやいんげん しいたけ しょうが もやし えのき | 603 | 30.7 24.0 2.0 |
| 22 (月) | | ごはん | とりにくとカシューナッツのいためも の キムチいりみそスープ ぼんかん | こめ むぎ さとう さつまいも かたくりこ あぶら カシューナッツ | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ | ピーマン にんにく しょうが たまねぎ キムチ はくさい もやし ぼんかん | 639 | 27.8 18.2 2.3 |
| 24 (水) | | わかめごはん | じゃこいりたまごやき やさしいため ぐだくさんみそじる りんご | こめ じゃがいも あぶら | ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ | にんにく しょうが いら にんじん もやし キャベツ だいこん りんご | 656 | 25.5 21.3 1.9 |
| 25 (木) | | サフランライスのクリームソ スがけ | コーンサラダ フルーツパンチ | こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも あぶら バター | ぎゅうにゅう とりにく クリーム | たまねぎ にんじん しめじ キャベツ こまつな コーン りんご みかん もも | 607 | 24.0 18.5 2.4 |
| 26 (金) | | ごもくあんかけやきそば | はるさめスープ あんまん | ちゅうかめん さとう あんまん はるさめ あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うずらのたまご | しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい こまつな もやし チンゲンサイ | 650 | 20.5 24.8 2.1 |

☆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) 4日(木) 9日(火)
 15日(月) 17日(水) 18日(木)
 22日(月) 24日(水) 26日(金)
 わず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。