



# 4がつ こんだてひょう

令和7年度



流山市立新川小学校

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) しつ(g) しょくえん そうどうりょう(g)
		ごはん	パン	めん	おかず	デザート		
9 水		ポークカレーライス	やさいとコーンの イタリアンサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり とうもろこし キャベツ バイン みかん	こめ サラダあぶら じゃがいも オリーブオイル ゴーンフレーク ゼリー	706	20.5 19.2 2.4
11 金		ごはん	じゃこふりかけ にくじやが キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん きぬさや キャベツ ねぎ えのきだけ	こめ じゃがいも さとう こんにゃく	599	25.1 16.0 2.4
14 月		レモンシュガートースト	アスパラガスのこめこスープ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	アスパラガス にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン マーガリン グラニューとう はちみつ こめこ マカロニ じゃがいも サラダあぶら	639	21.5 26.8 1.9
15 火		チキンライス 1ねんせい きゅうしょく かいし	ミートボールとやさいのスープ おいわいデザート	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース キャベツ	こめ サラダあぶら じゃがいも おいわいデザート	646	19.9 24.5 1.7
16 水		わかめごはん	じゃがいものそぼろに かぶのみそしる	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ こんにゃく さやいんげん かぶ しめじ こまつな	こめ さんおんとう じゃがいも でんぶん サラダあぶら	613	23.7 19.0 2.3
17 木		ツナとベーコンの スペゲティ	ようふうかきたまスープ メープルマフィン	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン たまご とりにく	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし こまつな しめじ	スペゲティ サラダあぶら でんぶん マフィン	614	24.4 25.5 2.2
18 金		たけのこごはん カミカミメニュー	つくねとはるやさいのもの けんちんじる	ぎゅうにゅう つくね とりにく とうふ あぶらあげ	たけのこ にんじん さやえんどう ごぼう かぶ こんにゃく たいこん ねぎ	こめ さんおんとう じゃがいも	602	24.1 17.2 2.2
21 月		ごはん	デミグラスソースハンバーグ ポテトとアスパラガスのソテー 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	にんじん たまねぎ アスパラガス にんにく キャベツ とうもろこし こまつな しめじ	こめ さとう サラダあぶら じゃがいも	627	22.4 21.1 2.1
22 火		ごはん	さばのごまみそだれ こまつなのおひたし たけのこのかきたまじる	ぎゅうにゅう さば たまご とうふ あぶらあげ	たけのこ にんじん こんにゃく こまつな しめじ	こめ ごま さとう でんぶん	649	29.1 25.8 2.3
23 水		こくとうパン	あげじゃがいものトマトに ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ とうもろこし こまつな	こくとうパン じゃがいも さとう だいすあぶら オリーブオイル マカロニ	683	27.1 25.3 1.9
24 木		ぶたにくとやさいの あんかけごはん	はるまき かぶのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく しょウが ねぎ もやし ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ かぶ しめじ	こめ サラダあぶら ごまあぶら さとう でんぶん だいすあぶら	656	21.0 24.5 2.2
25 金		さくらすし	さわらのたつたあげ すまじる ちばにんじんゼリー	ぎゅうにゅう さわら とうふ わかめ	なのはな れんこん えだまめ ねぎ だいこん にんじん えのきだけ こまつな	こめ でんぶん だいすあぶら さとう ゼリー	638	26.2 20.5 1.9
28 月		マーボーどうふどん カミカミメニュー	はるさめスープ グミ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ ベーコン	しょウが にんにく ねぎ たけのこ しめじ にんじん たまねぎ こまつな	こめ ごまあぶら でんぶん さとう はるさめ グミ	635	25.2 18.6 1.9
30 水		ごもくやきそば	わかめととうふのスープ ブルーベリータルト	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	616	22.8 28.5 1.9

◎4月のメニューについて

4/18(金) カミカミメニュー 〈けんちん汁〉 かみごたえのあるゴボウやこんにゃくを使用します！

4/23(水) 〈ABCスープ〉 アルファベットの形をしたマカロニが入ったスープです！

4/25(金) 〈さわらの竜田揚げ〉 さわらは漢字で書くと「鱈」と書くように、春が旬の魚です！

4/28(月) 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(徳島) ねぎ(千葉)

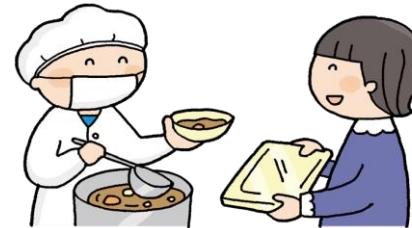
こまつな(千葉) もやし(栃木) キャベツ(愛知) だいこん(千葉) かぶ(千葉)

ピーマン(茨城) ごぼう(青森) れんこん(茨城) アスパラガス(長崎)

しめじ(長野) えのきだけ(長野) にんにく(青森) 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。



今月の  
平均栄養価

637

学校給食  
摂取基準

650

23.8

22.3

2.1

21~32.5

21.6

2.00

給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く  
切りましょう

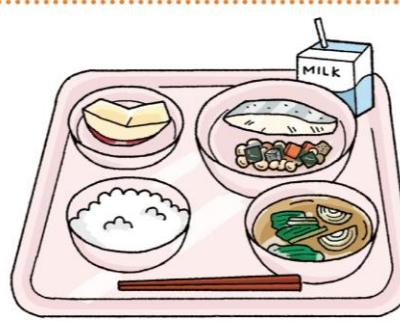
★石けんで  
しっかり手洗いを  
しましょう

★マスクをきちんと  
つけましょう

★ぼうしは髪の毛が  
出ないように  
かぶりましょう

ねが  
お願い

お子さんが白衣な  
どを持ち帰った際に  
洗濯をお願いします。



給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。

【給食費について】

連続して5日以上の欠席(休日を除く)がわかつてあり、且つ、保護者からの申し出があつた場合、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。