



3がつ こんだてひょう



令和3年度

流山市立新川小学校

日にち	おはしの日	ぎゅうにゅう	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	おもにからだをつくる ものになる	おもにからだのちょうし をととのえる	おもにエネルギーの ものになる		しじつ (g)
1 (火)			コロッケバーガー	せんぎりキャベツ エッグスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご チーズ	キャベツ たまねぎ こまつな	まるパン パンこ じゃがいも あぶら ゼリー	679	25.5 23.5 2.2
2 (水)			ごはん	てづくりエコふりかけ とりつくねとだいこんのもの たらさんぺいじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ さつまあげ うずらのたまご とりにく たら	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	こめ じゃがいも さとう アーモンド ごま	610	28.7 18.5 2.1
3 (木)			あなごちらしずし	さわらのてりやき すましじる さくらもち	ぎゅうにゅう あなご たまご さわら かまぼこ とうふ わかめ	にんじん きゅうり しょうが ねぎ こまつな	こめ さとう さくらもち	647	29.3 19.7 2.1
4 (金)			カレーうどん	こまつなサラダ キャラメルポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ツナ クリーム	しめじ ねぎ こまつな キャベツ	うどん はちみつ さとう さつまいも あぶら パター	603	27.0 20.9 1.9
7 (月)			キムタクごはん	かみかみごぼう たんたんとうにゅうはるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると さとうふ みそ とうにゅう	ねぎ キムチ ごぼう チンゲンサイ にんにく しょうが たくあん	こめ さとう かたくりこ みずあめ はるさめ あぶら ごま	659	22.8 23.6 2.2
8 (火)			ごはん	しろみざかなのおろしソースがけ ごもくきんぴら かぶのみそしる	ぎゅうにゅう たら ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	だいこん しょうが にんじん ごぼう さやいんげん かぶ	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	627	27.9 19.6 2.0
9 (水)			きりぼしだいこんビビンバ	キムチいりみそスープ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	きりぼしだいこん にんにく しょうが にんじん もやし こまつな キムチ きよみオレンジ	こめ さとう あぶら	622	24.6 21.7 1.8
10 (木)			パンネボロネーゼ	はるキャベツとベーコンのスープ しんしょうマドレーヌ	コーヒーぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ベーコン たまご	にんにく たまねぎ にんじん セロリ キャベツ コーン こまつな	ペンネマカロニ さとう こむぎこ あぶら パター はちみつ	712	23.8 27.7 1.7
11 (金)			チキンカレーライス	★パリパリサラダ げんきヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな	こめ じゃがいも はちみつ こむぎこ ワンタンのかわ あぶら パター	712	22.3 20.6 2.0
14 (月)			★わかめごはん	にくじゃが なめこととうふのみそしる	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく さとうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん さやいんげん なめこ ねぎ こまつな	こめ じゃがいも さとう	639	25.8 17.1 2.1
15 (火)			★きなこあげパン	チャプチェ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると きなこ	にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ キャベツ あかピーマン いら	コッパパン さとう ワンタンのかわ さとう はるさめ あぶら	678	25.8 26.6 2.1
16 (水)			せきはん	とりのからあげ ツナとキャベツのあえもの とんじる こうはくだいふく	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ とうふ みそ あずき	しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん だいこん ごぼう	こめ もちごめ かたくりこ さとう こむぎこ だいたい じゃがいも あぶら	681	31.2 22.3 2.3
☆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・だいこん・ねぎ(千葉県流山市) とりにく(宮城) しめじ・えのき・エリンギ(長野) ぎゅうにゅう・たまご・かぶ・ほうれんそう・マッシュルーム(千葉) ごぼう・にんにく(青森) ぶたにく・ピーマン・れんこん・いら・キャベツ(茨城) もやし(栃木) しょうが(高知) じゃがいも(長崎)							今月の 平均栄養価	655	26.2 21.8 2.0
							学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

※ 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。