



はしの日:3日、4日、5日、6日、7日、12日【はしを忘れずに持ってきてましょう】

	おはしの日	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
			主食	主菜・副菜	肉・魚卵・豆・豆製品	牛乳・小魚乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		食塩相当量(g)	
					主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
3月	●		手巻きちらし寿司	さわらの西京焼き ごまあえ えび団子のすまし汁	鶏肉 油揚げ さわら えび たら なると 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜 わけねぎ	たけのこ 干しいたけ かんぴょう もやし キャベツ えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖	油 ねりごま すりごま いりごま	776	42.2 23.3 4.2	
4火	●		ゆかりご飯	厚焼き卵 揚げじゃがいものきんぴら 大根のみそ汁	卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう 大根 長ねぎ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 いりごま	862	32.1 30.9 4.1	
5水	●		南流山中・東部中3年生リクエストメニュー ソース焼きそば	水ぎょうざのスープ 白玉フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 寒天 青のり	人参 チンゲンサイ わけねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ みかん パイン りんご もも	焼きそばめん ぎょうざの皮 白玉だんご 砂糖	油	763	26.6 24.9 3.4	
6木	●		赤飯	鶏の唐揚げ 五目煮 沢煮椀	鶏肉 大豆 さつまいも揚げ 豚肉 油揚げ 小豆	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	しょうが 大根 ごぼう たけのこ 干しいたけ 長ねぎ	米 もち米 でんぶ 小麦粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく	油 いりごま	887	37.6 32.3 3.6	
7金	●		ごはん	さばの香味みそだれのり 和え かきたま汁 いよかんゼリー	さば みそ 鶏肉 なると 豆腐 卵	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜 わけねぎ	長ねぎ もやし しょうが キャベツ がなしめじ えのきたけ にんにく いよかん	米 砂糖 でんぶ ゼリー	油 すりごま ごま油	760	36.5 21.0 3.2	
10月			ポークカレー ライス	ツナサラダ 豆乳いちごクレープ	豚肉 ツナ 豆乳	牛乳 チーズ スキムミルク わかめ	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり いちご レモン	米 じゃがいも クレープ	油 いりごま	893	25.5 29.4 2.5	
11火			南流山中3年生リクエストメニュー ココアミルク 揚げパン	鶏肉と野菜のトマト煮 野菜スープ	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 スキムミルク	人参 トマト さやいんげん 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン にんにく	パン 砂糖 じゃがいも	油 オリーブオイル	779	29.5 29.6 3.2	
12水	●		中華風 混ぜごはん	ししゃもの南蛮漬(2尾) 春雨入中華スープ ヨーグルト	鶏肉 ベーコン 豆腐	牛乳 ししゃも ヨーグルト	人参 ピーマン 小松菜	たけのこ がなしめじ 玉ねぎ しょうが 長ねぎ	米 砂糖 でんぶ 春雨	油 ごま油 いりごま	767	32.5 24.8 3.6	
13木			卒業式（給食なし）										
14金			セルフ オムライス	ハニーマスタード ドレッシングサラダ クラムチャウダー	鶏肉 あさり 卵	牛乳 生クリーム チーズ	人参 ピーマン 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 はちみつ じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 ごま油 バター	840	28.5 30.9 3.5	
17月			中華丼	中華卵コーンスープ 杏仁豆腐	豚肉 えび いか なると 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 寒天	人参 チンゲンサイ 小松菜	玉ねぎ たけのこ 白菜 しょうが コーン みかん パイン もも りんご	米 砂糖 でんぶ 杏仁豆腐	油 ごま油	835	31.9 21.3 3.0	
18火			サフランライスの ミートソースかけ	ABCスープ 豆乳パンナコッタ (いちごソース)	豚肉 ひよこ豆 ベーコン 豆乳	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 小松菜 トマト	にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ いちご	米 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	815	27.2 23.7 2.9	
19水			鶏ときこの 和風スパゲッティ	ポトフ りんごの春巻き	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜 かぶの葉	にんにく セロリ しょうが 玉ねぎ キャベツ がなしめじ えのきたけ かぶ りんご レモン	スパゲッティ じゃがいも 春巻きの皮 砂糖 小麦粉	油 オリーブオイル バター	729	27.2 23.2 2.8	
*食材の納入等諸般の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。													
【今月の目標：1年間の食生活について振り返ろう】													
☆連絡事項☆ ・病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要（休日除く）となる場合、希望する3日前まで（休日除く）に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。 ＊感染症等により事前に書類の提出が難しい場合は、後日で構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。													
<div> <div>                </div> <div> <p>【3年生のみなさんへ】 ご卒業おめでとうございます。3年生の給食は、11日で終了です。これからも食べることを大切に、勉強や運動を頑張ってください。</p> </div> </div>													
今月の平均栄養価											808	31.4 26.2 3.3	
学校給食摂取基準値											830	32.0 27.6 2.5	