



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)	たんばく質(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		脂質(g)	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 のり 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 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	南流山中3年生リクエストメニュー 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 でんぷん 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 でんぷん 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(まぐろ) 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 いちご りんご 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) 春雨入り中華スープ 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 でんぷん 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 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 もも りんご	米 砂糖 でんぷん 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 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。										今月の 平均栄養価		808	31.4	26.2	3.3
 【3年生のみなさんへ】 ご卒業おめでとございます。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。										学校給食 摂取基準値	830	32.0	27.6	2.5	