



6月 こんだてひょう



令和6年度

流山市立八木北小学校

月	曜日	お弁当	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)	
			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	おもにからだのちようしを とのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる		たんぱく しつ(g)	
3	(月)		きりぼしだいこんの ビビンバ	トックスープ かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	ねぎ 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 チンゲンサイ たけのこ しいたけ かわちばんかん	こめ むぎ さとう ごま あぶら トック	607	25.4 16.2 2.3	
4	(火)		むしばよぼうデー げんまいいりごはん	ししゃもはるまき くきわかめとやさいのあえもの とんじる	ぎゅうにゅう ししゃも くきわかめ ぶたにく とうふ みそ	だいこん キャベツ もやし にんじん こまつな こんにゃく ごぼう ねぎ	こめ げんまい こむぎこ はるまきのかわ あぶら ごま さとう じゃがいも	677	28.1 24.1 2.2	
5	(水)		コーンワカメラーメン	じゃがいものピリからに フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とり	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ コーン こまつな たまねぎ たけのこ しめじ チンゲンサイ みかん もも パイン	めん あぶら じゃがいも さとう セリー	573	24.9 18.7 2.4	
6	(木)		ひじきごはん	あつやきたまごのおろしソース ちゃんぽんみそする れいとうみかん	ぎゅうにゅう ひじき とり あぶらあげ あつやきたまご ぶたにく いか かまぼこ	にんじん グリンピース だいこん えのきたけ たまねぎ キャベツ もやし ねぎ こまつな みかん	こめ むぎ さとう ごま	629	29.0 19.0 2.4	
7	(金)		キャラメルあげパン	まめのスパイシーいため もちむぎいりトマトスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク ベーコン しろいんげんまめ あかいんげんまめ だいず とり	えだまめ にんにく たまねぎ パセリ にんじん キャベツ セロリ トマト	パン あぶら ミルメーク マカロニ じゃがいも もちむぎ	623	24.7 21.8 2.1	
10	(月)		キムチチャーハン	あつあげともやしのしおいため ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とり あつあげ とうふ たまご	にんじん たまねぎ キムチ にんにく しょうが もやし ねぎ しめじ ピーマン コーン こまつな	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	609	28.5 22.8 2.5	
11	(火)		ちばのにんじんめし	にくどうふ かぼちゃのみそする	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ こまつな かぼちゃ だいこん えのきたけ	こめ むぎ さとう ごま	636	29.9 22.4 2.1	
12	(水)		しらすねぎ チーズトースト	ポークビーンズ ABCスープ	ぎゅうにゅう しらす チーズ ぶたにく とり	ねぎ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ コーン こまつな	パン じゃがいも さとう あぶら マカロニ	623	29.5 20.8 2.4	
13	(木)		けんみんのひメニュー ごはん	いわしのかばやき からしあえ ぐだくさんみそする	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが こまつな にんじん えのきたけ もやし だいこん たけのこ しいたけ ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	636	27.9 23.0 2.2	
14	(金)		ぼうさいびちくまい わかめごはん	にくじゃが きりぼしだいこんのみそする	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん きりぼしだいこん えのきたけ ねぎ こまつな	アルファまい ごま じゃがいも さとう	608	22.4 15.7 2.3	
17	(月)		ごはん	さばのやくみソースかけ やさいのうめおかかあえ だいこんとうふのみそする	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とうふ わかめ	ねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり もやし うめ だいこん こまつな えのきたけ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	609	27.6 21.8 2.4	
18	(火)		カミカミメニュー ごもくあなか やきそば	あつあげのちゅうかに フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あつあげ とり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ チンゲンサイ しいたけ みかん もも パイン	めん あぶら さとう でんぷん しらたまもち	628	26.9 23.7 2.1	
19	(水)		ごはん	あげざかなのからみそいため はるさめスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう たら みそ ぶたにく なると とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ エリンギ たけのこ ピーマン パプリカ ねぎ こまつな みかん	こめ でんぷん あぶら さとう はるさめ	635	26.8 19.0 2.1	
20	(木)		チリドッグ	ひよこまめのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー だいず とり ひよこまめ ヨーグルト	にんにく たまねぎ トマト にんじん キャベツ コーン こまつな	パン あぶら こめこ	619	31.8 23.7 2.2	
21	(金)		おきなわけんきょうどりょうり クファージュシー	やさいチャンプルー もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんが ベーコン あつあげ スクランブルエッグ もずく かまぼこ とうふ けずりぶし	しょうが にんじん しいたけ キャベツ もやし いら ねぎ えのきたけ こまつな	こめ あぶら さとう ごま	605	28.0 24.4 2.2	
24	(月)		うめちりめんごはん	やさいのごまに とうふとわかめのみそする えだまめ(ながれやまさん)	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにつくね とうふ わかめ みそ	うめ にんじん ごぼう こんにゃく いんげん ねぎ だいこん えだまめ	こめ むぎ ごま じゃがいも あぶら	630	29.8 20.0 2.4	
25	(火)		ポークカレーライス	レモンドレッシングサラダ	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 たまねぎ にんじん グリンピース りんご キャベツ きゅうり コーン レモン	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう	635	21.0 21.5 1.7	
26	(水)		ベーコンとツナの スパゲティ	ポテトスープ こめこのブルーベリーマフィン	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ チーズ とり とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト パセリ にんじん しめじ コーン こまつな ブルーベリー	スパゲティ あぶら じゃがいも こめこ さとう	614	23.2 22.6 1.8	
27	(木)		ざっこくごはん	いかにカリンあげ そくせきづけ とうにゅうみそする	ぎゅうにゅう いか しおこんが ぶたにく とうにゅう みそ	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ こんにゃく ねぎ こまつな	こめ ざっこく でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	605	26.7 17.7 2.2	
28	(金)		カミカミメニュー カミカミどん	じゃがいものそばろじる こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ みそ とり だいず きなこ	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ピーマン えのきたけ ねぎ だいこん こまつな	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも くろざとう	665	30.4 19.3 1.8	
※ 食材入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。 ※ はし、マスク、ハンカチ、ナプキンは清潔なものをご持参ください。								今月の 平均栄養価	623	27.1 20.9 2.1
								学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

6月15日は、「千葉県民の日」

「県民の日」は、「県民が、郷土を知り、ふるさとを愛する心をはぐくみ、共に次代に誇りうる、より豊かな千葉県を築くことを期する日」として、県の人口が500万人を突破したことを記念して、昭和59年に制定されました。これは、明治6(1873)年6月15日に当時の木更津県、印旛県の両県が合併して千葉県が誕生したことに由来しています。**千葉県誕生150周年**を迎えました。(千葉県HP参照)

給食では、千葉県産や流山産の食材を多く取り入れています。6月の千葉県産食材は、人参、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ、さやいんげん、小松菜(流山産)、枝豆(流山産)の予定です。

6月23日は、「沖縄慰霊の日」

6月23日の「沖縄慰霊の日」は、沖縄戦犠牲者の霊を慰め世界の恒久平和を願う日です。沖縄戦は、太平洋戦争の末期である1945年に、日本軍と、沖縄諸島に上陸したアメリカ軍を主体とする連合軍との間で行われた戦いです。沖縄戦では、連合軍と日本軍を合わせて20万人以上の犠牲者が出たといわれています。そのうち、一般の犠牲者は推計で約10万人です。沖縄県民の4人に1人が命を落とした壮絶な戦いで、甚大な被害がありました。

6月21日(金)に、沖縄県の郷土料理を取り入れました。「クファージュシー」は、炊き込みごはん、「野菜チャンプルー」は炒め物です。「もずく」の生産量は、沖縄県が全国1位です。

【給食停止について】

病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、連絡を受けた3日後(休日を除く)から給食を停止し、給食費の減額が可能となります。給食の停止を希望する場合は、担任又は学校へ必ず申し出てください。その際、「流山市学校給食(停止・再開)届」を学校に提出してください(流山市教育委員会学校教育課のホームページからもダウンロードできます)。給食の停止・再開については、食材発注の都合がありますので、速やかにご連絡をお願いいたします。