



# 4月 こんだてひょう



流山市立八木北小学校

令和6年度

日 付	お弁当 の日	お弁当 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)	
			ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだをつくる もとなる	おもにからだのちょうしを とのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		たんぱく しつ(g)	
11 (木)			マーボーどん	とりにくとキャベツのピタンスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく とりにく	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ もやし コーン こまつな みかん もも パイン	こめ むぎ あぶら さとう でんぱん こんにゃくゼリー	649	25.8 18.9 2.1	
12 (金)			ごはん	さわらのたつたあげ やさいのうめおかかあえ とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう さわら けずりぶし ぶたにく とうにゅう みそ	キャベツ きゅうり もやし にんじん うめ たまねぎ だいこん ねぎ こんにゃく こまつな	こめ でんぱん あぶら さとう ごま じゃがいも	595	27.2 19.6 2.1	
15 (月)			ひじきごはん	かぶのいために かきたまみそしる きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ ぶたにく かくあげ みそ たまご とうふ わかめ	にんじん グリンピース かぶ かぶのは こんにゃく ねぎ にら えのきたけ きよみオレンジ	こめ むぎ さとう ごま あぶら でんぱん	596	28.5 21.7 2.6	
16 (火)			しろみりんトースト	ウイナーポテト やさいのこめこスープ	ぎゅうにゅう ウイナー とりにく とうにゅう とうにゅうクリーム	にんにく たまねぎ にんじん コーン しめじ キャベツ こまつな	パン バター ごま あぶら じゃがいも こめこ	617	24.1 23.9 2.2	
17 (水)			ごはん	ししゃものいそべあげ わふうあえ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ わかめ	キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん たけのこ しいたけ ねぎ	こめ こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	603	27.3 20.5 2.1	
18 (木)			1ねんせいきゅうしょくかいし ハヤシライス	ABCスープ おいわいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ キャベツ コーン こまつな	こめ むぎ あぶら じゃがいも こめこ さとう マカロニ ゼリー	658	23.1 17.8 2.0	
19 (金)			ソースやきそば	あつあげのちゅうかに フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かくあげ とりにく	にんじん キャベツ たまねぎ もやし にんにく しょうが たけのこ しいたけ こまつな みかん もも パイン	めん あぶら でんぱん さとう ゼリー	568	22.9 21.6 2.2	
22 (月)			ポークカレーライス	ツナとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク チーズ ツナ くさわかめ	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	こめ むぎ じゃがいも あぶら バター こむぎこ ごま	670	23.2 24.5 1.9	
23 (火)			たけのこごはん	しんじゃがいものにももの ちゃんぽんみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく がんもどき みそ とりにく いか かまぼこ	たけのこ たまねぎ にんじん いんげん キャベツ もやし ねぎ こまつな	こめ さとう ごま じゃがいも	610	29.2 18.2 2.4	
24 (水)			きなこあげパン	いりたまごとやさいのソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう きなこ スクランブルエッグ ウイナー ベーコン しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく セロリ トマト	パン さとう あぶら マカロニ じゃがいも	620	23.0 25.0 2.3	
25 (木)			ごはん	あじのやくみソースかけ ごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ	ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ こまつな にんじん だいこん こんにゃく ごぼう こまつな	こめ でんぱん あぶら さとう ごま じゃがいも	638	29.4 21.8 2.2	
26 (金)			ナポリタン	はるキャベツのスープ こめこのいちごマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナー とりにく とうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ コーン こまつな いちご	スパゲティ あぶら さとう こめこ	633	22.4 21.2 2.2	
30 (火)			ちりめんチャーハン	わけねぎのいろどりいため ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ なた とりにく とうふ たまご	にんじん ねぎ しょうが にんにく わけねぎ たけのこ たまねぎ ねぎ ピーマン パプリカ コーン こまつな	こめ むぎ あぶら ごま でんぱん	603	27.3 21.2 2.4	
※ 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	620	25.6 21.2 2.2
								学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

## 進級おめでとございます！

新年度がスタートしました。給食も11日から開始です。学校給食は、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、児童の成長や健康増進を図り、準備から食事、片付けまでを通して、望ましい食習慣や食に関する知識が身につくことを目的としています。ご家庭でも給食を話題にしたり、食事の準備や買い物などのお手伝いを通して食に興味・関心を持たせたり、はしの持ち方や食事のマナーについてご指導をお願いいたします。



そして、調理を担当するのは(株)メフォスのみなさんです。今年度も、安心安全な給食を提供出来るよう取り組んでいきます。学校ホームページでは、給食ができる様子や給食のレシピなども紹介していますので、どうぞご覧下さい。※上記のQRコードからホームページにつながります。

## 【給食停止について】

病気を理由に、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下さい。その際、「流山市学校給食(停止・再開)届」を学校に提出して下さい(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。