



5月 こんだてひょう



流山市立八木北小学校

令和7年度

日 に ち	お は し の 日	き み う る 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 じ(㌘)	しつ(㌘)	じょくさん そうとうりょう(㌘)
			ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	おもにエネルギーの もとになる				
1 (木)	/	■	はちじゅうはちや ちやのかおりごはん	ちくわのしんりよくあげ うめおかかあえ ちやじる <small>きょとふのきょうどうりょうり</small>	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく けずりぶし たら みそ	せんちゃ キャベツ きゅうり もやし にんじん うめ ねぎ だいこん たけのこ こまつな	こめ こむぎこ こめこ あぶら さとう ごま まめふ	558	26.9 14.6 2.4		
2 (金)		■	ベーコンとツナの トマトスパゲティ	かぶのようふうスープ こめこのチョコバナナマフィン	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ とりにく とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム ににく トマト かぶ キャベツ にんじん コーン バナナ	スパゲティ あぶら こめこ さとう	617	23.3 21.8 2.0		
7 (水)		■	チキンカレーライス	ツナとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク チーズ ツナ くきわかめ	ににく しょが にんじん たまねぎ グリンピース りんご きゅうり キャベツ	こめ むぎ あぶら じやがいも バター こむぎこ ごま	665	22.6 24.1 2.0		
8 (木)		■	カミカミメニュー カミカミ ブルコギドッグ	むぎのリゾットスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	ににく ごぼう たまねぎ にんじん ピーマン セロリ コーン エリンギ こまつな	パン あぶら さとう こめこ ごま ジヤがいも むぎ	601	26.0 21.5 2.0		
9 (金)	/	■	グリンピースごはん	たけのこのにもの ちゃんぽんみそしる かわちはんかん	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あつあげ みそ ぶたにく いか かまぼこ	グリンピース たけのこ にんじん いんげん たまねぎ キャベツ もやし こまつな ねぎ かわちはんかん	こめ ごま さとう	591	29.0 17.0 2.4		
12 (月)		■	オムライス	ABCスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく シートエッグ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ コーン こまつな	こめ むぎ あぶら マカロニ はちみつレモンゼリー	620	21.1 16.2 2.2		
13 (火)	/	■	こぎつねごはん	きびなごカリカリフライ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく きびなごカリカリフライ ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん たけのこ えのきたけ ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう ごま あぶら ジヤがいも	602	26.4 21.6 2.0		
14 (水)	/	■	しょうゆラーメン	とうふのちゅうかに フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ とりにく	しょうが ににく にんじん もやし ねぎ こまつな たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい チングンサイ みかん もも パイン	めん あぶら さとう しらたまもち	594	27.9 19.8 2.5		
15 (木)	/	■	ごはん	ほつけのいちやぼし ごまあえ とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう ほつけ ぶたにく とうにゅう みそ	もやし キャベツ こまつな にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ ほうれんそう	こめ さとう ごま じやがいも	567	27.0 17.2 2.3		
16 (金)	/	■	わかめごはん (ぼうさいびくまい)	かくあげとやさいのいために はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう わかめ とりにく かくあげ あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たけのこ こんにゃく いんげん キャベツ えのきたけ ねぎ こまつな	アルファまい ごま じやがいも あぶら さとう	584	25.6 19.5 2.2		
19 (月)		■	キンパふう ませごはん	トックスープ フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ににく にんじん たくあん キムチ こまつな ねぎ もやし チングンサイ たけのこ しいたけ みかん もも パイン	こめ むぎ あぶら さとう ごま トック カクテルゼリー	618	20.9 14.8 1.8		
20 (火)	/	■	ごはん	てづくりふりかけ にくどうふ しんじゃがとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ けずりぶし とうふ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ しめじ にんじん ねぎ こまつな さやえんどう	こめ ごま さとう じやがいも	654	34.4 21.5 2.3		
21 (水)		■	キャラメル あげパン	ウイナーポテト やさいたっぷりたまごスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク ウイナー とりにく たまご	ににく たまねぎ にんじん コーン しめじ キャベツ こまつな	パン あぶら ミルメークキャラメル じやがいも	633	24.7 26.1 2.4		
22 (木)	/	■	ひじきごはん	しおにくじやが ゆばのすまじる	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ ぶたにく ゆば なると とうふ	にんじん グリンピース たまねぎ こんにゃく いんげん えのきたけ ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう ごま じやがいも あぶら	631	28.6 20.5 2.2		
23 (金)		■	キャロットピラフ	あじのパンこやき キャベツとウイナーのスープ かわちはんかん	ぎゅうにゅう とりにく あじ ウィナー	キャロットピュース ににく たまねぎ にんじん エリンギ ビーマン パセリ キャベツ こまつな マッシュルーム かわちはんかん	こめ むぎ あぶら パンこ ジヤがいも	582	26.0 19.1 1.9		
26 (月)	/	■	ごはん	ぶたにくのジンギスカンふう いもだんごじる みしょうかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ににく しうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし ビーマン りんご だいこん ごぼう ねぎ こまつな みしょうかん	こめ あぶら さとう でんぶん いももち	613	24.9 16.7 1.9		
27 (火)	/	■	ソースやきそば	とりにくのあまずあん あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり とりにく	にんじん キャベツ もやし たまねぎ たけのこ ビーマン パプリカ みかん もも パイン	めん あぶら でんぶん ごめこ さとう あんにんどうふ	624	22.4 25.5 2.3		
28 (水)	/	■	カミカミメニュー げんまいいりごはん	かつおのやくみソースかけ くきわかめとやさいのあえもの えのきたけのみそしる	ぎゅうにゅう かつお くきわかめ ぶたにく あぶらあげ みそ	ねぎ ににく しうが キャベツ もやし にんじん きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	こめ げんまい でんぶん あぶら さとう ごま じやがいも	636	30.3 22.2 2.2		
29 (木)	/	■	にんじんとじやこの たきこみごはん	がんものそぼろに かきたまじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かんもどき とりにく かまぼこ とうふ たまご	にんじん しうが たまねぎ いんげん ねぎ えのきたけ こまつな	こめ むぎ ごま さとう でんぶん	626	32.4 21.9 2.2		
30 (金)		■	きなこトースト	ポークビーンズ ジュリエンヌスープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく いんげんまめ とりにく	ににく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン セロリ パセリ	パン バター さとう じやがいも あぶら	633	26.2 24.9 2.3		
※ 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。								平均栄養価	26.3 20.3 2.1		
								学校給食 摂取基準	27.6 21.6 2.0		

♪夏も近づく八十八夜♪

八十八夜とは、立春から数えて88日目のことをいいます。今年は5月1日です。新茶の香り高い季節になります。その年に初めて摘んだ茶(新茶)を飲むと、その1年は無病息災でいられるといわれています。

緑茶、紅茶、ウーロン茶などには、カテキンやテアニンが含まれていて、リラックス効果や、病気を予防する効果もあります。

また、緑茶には、ビタミンCも含まれています。

今月の100年フード

文化庁では、我が国の多様な食文化の継承・振興への機運を醸成するため、地域で世代を超えて受け継がれてきた食文化を、100年続く食文化「100年フード」と名付け、継承していくことを目指す取り組みを推進しています。(参照:文化庁ホームページ)

一京都府の郷土料理「茶汁」一



宇治茶の生産地である宇治田原町では、農作業の合間に屋外でも手軽にできる汁物「茶汁」を食べていました。お椀に味噌、身欠きニシンや乾燥たら、畠でとれた青菜を入れ、そこに熱いほうじ茶を注いで完成。江戸時代から食べられている郷土料理です。

【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。