



5月 こんだてひょう



令和6年度

流山市立八木北小学校

日 時	給食 種別	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 ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		しじつ(g)	
1 (水)		はちじゅうはちや ごはん	ささかまのまつちやあげ やさいのごまぜあえ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう ささかまぼこ ぶたにく あぶらあげ みそ	キャバツ にんじん もやし 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 ごま さとう じゃがいも	593	24.8 17.8 2.4	
2 (木)		とりごもくおこわ	しんじゃがいものにも ゆばのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく がんも ゆば なた とうふ	にんじん ごぼう しらたき たまねぎ きぬさや えのきたけ ねぎ こまつな	こめ もちごめ あぶら さとう ごま じゃがいも	681	33.0 23.2 2.4	
7 (火)		キンパふう まぜごはん	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	にんにく にんじん たくあん キムチ こまつな もやし ねぎ チンゲンサイ たけのこ しいたけ もも パイン みかん	こめ むぎ あぶら さとう ごま トック ゼリー	615	20.2 14.0 2.4	
8 (水)		カミカミメニュー ざっこくごはん	かみかみごぼう ぶたにくときりほしだいこんのエスニックいため えのきたけのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くきわかめ みそ	ごぼう にんにく きりほしだいこん にんじん エリンギ たら ねぎ えのきたけ こまつな	こめ ざっこく こめこ でんぱん あぶら さとう みずあめ ごま	645	24.8 21.4 2.4	
9 (木)		カラフルやさいの ミートスパゲティ	はるキャバツのスープ あおのりポテトビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あおのり	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ビーマン トマト キャバツ コーン こまつな	スパゲティ あぶら じゃがいも こむぎこ	606	27.5 24.5 2.1	
10 (金)		グリーンピースごはん	かつおとやさいのあまぜいため じゃがいものそぼろじる かわちばんかん	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく	グリーンピース しょうが たけのこ たまねぎ にんじん れんこん エリンギ パプリカ ビーマン えのきたけ ねぎ だいこん こまつな かわちばんかん	こめ ごま でんぱん あぶら さとう じゃがいも	615	26.2 18.2 1.7	
13 (月)		じゃことひじきの ピラフ	オムレツのトマトソースがけ レンズまめのスープ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ベーコン ひじき オムレツ とりにく レンズまめ	にんじん たまねぎ ビーマン トマト キャバツ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	599	27.8 17.0 2.0	
14 (火)		ココアあげパン	ウイナーポテト くきわかめとやさいのスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク ウイナー とりにく くきわかめ	たまねぎ にんじん コーン キャバツ こまつな	パン あぶら さとう じゃがいも	617	24.7 23.4 2.4	
15 (水)		ごはん	ほっけのいちやぼし ゆでキャバツのしおこんがえ とんじる	ぎゅうにゅう ほっけ しおこんが ぶたにく とうふ みそ	キャバツ きゅうり にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ こまつな	こめ ごま あぶら じゃがいも	564	28.6 17.3 2.3	
16 (木)		しょうゆラーメン	にくだんごのあまぜあん あんにとんどう	ぎゅうにゅう ぶたにく なた ミートボール	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ こまつな 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 さとう あんにとんどう	594	22.1 22.3 2.4	
17 (金)		こまつなとぶたにくの まぜごはん	かくあげとやさいのいために しんじゃがとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく かくあげ わかめ とうふ みそ	にんじん こまつな たけのこ こんにゃく たまねぎ きぬさや	こめ むぎ あぶら ごま さとう じゃがいも	607	27.2 20.2 2.3	
20 (月)		チキンカレーライス	ゆでやさいのごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース りんご こまつな コーン もやし	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ごま さとう	633	21.5 20.8 2.1	
21 (火)		テーブルロール	アジフライ コールスローサラダ むぎのリゾットスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう アジフライ ベーコン とりにく	コーン にんじん キャバツ きゅうり にんにく たまねぎ セロリ エリンギ パセリ	パン あぶら じゃがいも むぎ ゼリー	650	22.3 24.8 2.3	
22 (水)		うめちりめんごはん	にくどうふ かぶのみそしる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ	うめ たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ こまつな かぶ かぶのは	こめ むぎ ごま さとう	631	31.9 22.2 2.1	
23 (木)		ごはん	てづくりふりかけ がんものそぼろに こぼれうめのみそしる	ぎゅうにゅう けずりがし ちりめんじゃこ がんもどき とりにく とうふ みそ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ いんげん ねぎ えのきたけ こまつな	こめ ごま さとう じゃがいも	652	32.3 20.0 2.5	
24 (金)		きつねうどん	つくねとやさいのにも こめこのこくとうむしパン	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく つくね とうにゅう	ねぎ にんじん こまつな しょうが たまねぎ こんにゃく いんげん	うどん じゃがいも さとう こめこ あぶら くろざとう ごま	653	27.6 23.6 2.2	
27 (月)		みそぶたにく チャーハン	あげぎょうざ ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ たまご	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ にんじん きょうざ コーン ねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら	612	22.5 22.7 2.4	
28 (火)		カミカミメニュー きなこトースト	ポークビーンズ やさいとこのこのスープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく しろいんげんまめ とりにく とうふ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ しめじ えのきたけ キャバツ こまつな	パン バター さとう じゃがいも あぶら	622	26.6 24.4 2.3	
29 (水)		ごはん	しろみぎかなのヤンニョムソース さんしょくナムル たんたんはるさめスープ	ぎゅうにゅう タラ みそ ぶたにく とうふ	こまつな もやし にんじん にんにく たけのこ ねぎ チンゲンサイ	こめ でんぱん こむぎこ あぶら さとう ごま はるさめ	613	26.8 21.5 2.2	
30 (木)		こんがごはん	とうふハンバーグのおろしソース はるキャバツのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく こんが あぶらあげ みそ とうふハンバーグ とうふ	にんじん えのきたけ だいこん キャバツ ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう ごま でんぱん	606	26.2 23.1 2.2	
31 (金)		ごはん	ぶたにくのジンギスカンふう やさいのごまじる かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ みそ	にんにく たまねぎ にんじん キャバツ もやし ビーマン ねぎ りんご ごぼう えのきたけ かわちばんかん	こめ あぶら さとう ごま	601	25.3 19.3 2.1	
※ 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	619	26.1 21.0 2.2
							学校給食 摂取基準	650	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。



基本のはしの持ち方



【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。