



6がつ こんだてひょう

令和3年度

流山市立八木北小学校

日 に ち	お は し の 日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) しじつ(g) しょくえん しょうりょう(g)
		ごはん パン めん	おかず デザート	ちやくなる	からだのしょうしきをとのえる	なつやちからになる		
1	(火)	ぶたにくとこまつなの まぜごはん	ごもくまめ いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく さつまあげ つみれ こんぶ とうふ	にんじん こまつな こんにやく しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	616	29.1 21.1 2.4
2	(水)	ごはん	かつおのかくに のりあえ とんじる	ぎゅうにゅう かつお のり ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん こんにやく ごぼう ねぎ こまつな	こめ さとう じゃがいも	601	30.2 14.5 2.4
3	(木)	ちゅうかふうおこわ	あげしゅうまい (2コ) ちゅうかたまごコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく シューマイ とりにく とうふ たまご	にんじん さんさい もやし コーン ねぎ こまつな	こめ もちごめ あぶら さとう	606	25.2 23.1 2.3
4	(金)	コッペパン	ソーセージのアップルソースぞえ スタンポット オランダのトマトスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー ミートボール	りんご レモン たまねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ マッシュルーム セロリ トマト パセリ	パン さとう じゃがいも バター	602	23.1 22.2 2.7
7	(月)	マーボーどん	チンゲンサイのスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ とりにく わかめ	たけのこ にんじん ねぎ チンゲンサイ みかん	こめ むぎ あぶら さとう	627	26.0 18.3 2.2
8	(火)	「カミカミメニュー」よくかんでたべましょう!		ぎゅうにゅう だいず さつまあげ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん こんにやく ごぼう いんげん だいこん たけのこ ねぎ こまつな	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	637	25.5 19.0 2.4
9	(水)	ぶたにくとじゃこの しおやきそば	なまあげとうざらたまごのちゅうかに フルーツみつめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ なまあげ うずらたまご とりにく レッドビース	キャベツ にんじん もやし ねぎ なら たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ パイン もも みかん	ちゅうかめん あぶら さとう	601	26.5 22.2 2.6
10	(木)	はいがロール	まめのスパイシーいため ポトフ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン だいず いんげんまめ ぶたにく ヨーグルト	いんげん えだまめ たまねぎ パセリ セロリ キャベツ にんじん かぶ	パン マカロニ あぶら じゃがいも	636	27.9 19.9 2.1
11	(金)	ごはん	いわしフライ かぶのうめこんぶあえ ごじる	ぎゅうにゅう いわしフライ こんぶ ぶたにく とうふ だいず みそ	かぶ にんじん きゅうり うめ こんにやく ごぼう だいこん ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう	652	27.8 21.5 1.8
14	(月)	わけねぎピラフ	あじのトマトガーリックソース ながれやまさんこまつなのスープ ぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とりにく あじ ウィンナー ぎゅうにゅうプリン	コーン にんじん わけねぎ たまねぎ トマト こまつな マッシュルーム	こめ むぎ あぶら でんぶん	622	24.1 23.8 2.2
16	(水)	たかなチャーハン	とりにくとキャベツのピヤンスープ ナッツとじゃこのあまからあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ だいず にぼし	たかな にんじん ねぎ キャベツ コーン こまつな	こめ むぎ あぶら ごま カシューナッツ さとう アーモンド みずあめ	609	26.0 22.6 2.0
17	(木)	ねぎしおぶたどん	ごまじたてのみそしる フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	にんじん たまねぎ ねぎ わけねぎ だいこん ごぼう こんにやく しめじ こまつな みかん パイン もも ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ でんぶん ごま ゼリー	640	22.8 16.3 2.3
18	(金)	「カミカミメニュー」よくかんでたべましょう!		ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ	にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにやく こまつな	こめ でんぶん あぶら さとう ごま いもち	608	26.7 15.9 2.1
21	(月)	ツナとこまつなの わふうスパゲティー	ひよこまめのスープ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ とりにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな キャベツ もも パイン みかん	スパゲティー あぶら しらたまもち さとう	610	23.1 19.4 2.1
22	(火)	ごはん	とりのからあげ ごまあえ さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん だいこん ごぼう たけのこ ねぎ こまつな	こめ あぶら でんぶん ごま さとう	643	26.3 23.3 1.7
23	(水)	ごはん	にくだんごのあまずあん はるさめスープ	ぎゅうにゅう ミートボール とりにく なた とうふ わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン こまつな ねぎ	こめ あぶら さとう はるさめ	611	21.0 19.3 2.4
24	(木)	わかめじゃこごはん	にくどうふ きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しらたき ねぎ こまつな きりぼしだいこん えのきたけ	こめ むぎ ごま さとう	608	26.9 17.9 2.8
25	(金)	こくとうパン	チーズオムレツ ラタトゥイユ ABCスープ	ぎゅうにゅう チーズオムレツ ベーコン とりにく	なす たまねぎ あかピーマン トマト マッシュルーム にんじん こまつな	パン あぶら マカロニ じゃがいも	620	23.9 21.2 2.6
28	(月)	チキンカレーライス	コールスロー れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく チーズ スキムミルク	にんじん たまねぎ グリーンピース りんご コーン キャベツ きゅうり みかん	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら	707	20.8 21.5 1.5
29	(火)	ごはん	きびなごカリカリフライ (2ひき) ぶたにくのごまみそいため かきたまじる	ぎゅうにゅう きびなごフライ ぶたにく あぶらあげ みそ かまぼこ とうふ たまご	にんじん たまねぎ こんにやく こまつな ねぎ えのきたけ こまつな	こめ あぶら ごま でんぶん	637	26.8 22.6 2.0
30	(水)	やきうどん	なすとあつあげのごまに とうにゅうデザートのくろみつけ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた けずりぶし とりにく なまあげ とうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ なす こまつな みかん	うどん あぶら ごま くろぎとう	612	24.4 26.8 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。

千産千消

地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを「地産地消」といいます。特に千葉県では「地」を「千」に変えて「千産千消」としています。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。
給食でも、千葉県や流山市でとれた地産産物を多く取り入れています。今月は6月15日の「千葉県民の日」にちなんで、特に14日は流山市や千葉県でよくとれる地産産物を使った献立になっています。
「米、わけねぎ、小松菜、玉ねぎ」…流山市産
「牛乳」…千葉県産 「あじ」…千葉県で多くとれる魚



オランダ料理

6月11日(金)に、6年生が「オランダ教室」の授業を受けます。明治23年に開通した利根川と江戸川を結んだ利根運河を設計したのはオランダ人技師ムルデル。また、流山市はオランダのホストタウンとなり、女子バレーボールや車椅子バスケットボールの代表選手が事前キャンプをするなど、オランダは流山市と関わりのある国です。
※今回は、おおくろの森小学校の6年生が4日に「オランダ教室」を受けるため、4日にオランダ料理が出ます。



今月の 平均栄養価	624	25.4 20.5 2.2
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.00