



7月 こんだてひょう



令和4年度

流山市立八木北小学校

日 ち	お お お	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 に な る	お も に か ら だ の ち ょう し を と の え る も と に な る	お も に エ ネ ル ギ ー の も と に な る		し ょ く え ん そ う じ ょう り ょう (g)
1 (金)		ごはん	ひじきふりかけ しおにくじゃが ちゃんぽんみそしる	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ ぶたにく とりにく いか かまぼこ みそ	たまねぎ にんじん いんげん しらたき 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 あぶら	629	27.6 15.5 2.6
4 (月)		ごはん	さばのカレーやき きゅうりのしおこんぶあえ とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう さば しおこんぶ ぶたにく とうにゅう みそ	しょうが きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ だいこん こんにゃく ねぎ こまつな	こめ さとう あぶら じゃがいも	608	27.3 17.3 2.0
5 (火)		ジャンバラヤ	レモンドレッシングサラダ ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー とりにく ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン レモン こまつな	こめ むぎ あぶら じゃがいも	648	20.6 22.7 2.3
6 (水)		ジャージャーめん	あつあげのチリソースいため れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく うずらたまご かくあげ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ ビーマン みかん	ちゅうかめん あぶら さとう ごま でんぱん	637	32.7 24.7 2.3
7 (木)		ちなばたメニュー ちらしずし	いわしかりかりフライ たなばたじる えだまめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ いわしかりかりフライ とりにく とうふ	にんじん しいたけ たけのこ かんぴょう れんこん オクラ こまつな ねぎ えだまめ	こめ さとう ごま あぶら そうめん ふ	640	27.6 19.4 2.1
8 (金)		カミカミメニュー バインミー	スープフォー フルーツしらたま <small>よくかんでたべよう!</small>	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご わかめ	にんにく しょうが レモン にんじん だいこん きゅうり チンゲンサイ ねぎ みかん もも バイン	パン あぶら はちみつ さとう フォー しらたまもち	649	25.3 19.0 2.6
11 (月)		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 こまつな にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ほうれんそう	こめ でんぱん あぶら さとう ごま じゃがいも	670	29.4 21.7 2.2
12 (火)		ベーコンと ツナのトマト スパゲティ	ミートボールとやさいのスープ にんじんむしパン	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ ミートボール とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんにく にんじん キャベツ えのきたけ かぶ こまつな	スパゲティ あぶら こめこ さとう	654	23.8 22.6 2.3
13 (水)		えだまめと しおこんぶの まぜごはん	なすとピーマンのみそいため ゆばのすましじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ しおこんぶ ぶたにく かくあげ みそ ゆば なた とうふ わかめ	えだまめ しょうが なす たまねぎ ビーマン あかピーマン えのきたけ ねぎ	こめ むぎ ごま あぶら さとう	612	28.3 18.5 2.5
14 (木)		テーブルロール	オムレツのトマトソース コーンポテト ヨーグルト キャベツとウインナーのスープ	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン ウインナー ヨーグルト	たまねぎ トマト コーン パセリ キャベツ こまつな しめじ	パン あぶら さとう じゃがいも	681	25.6 23.7 2.5
15 (金)		なつやさいカレー ゴーヤチップスぞえ	コールスロー れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん なす トマト かぼちゃ いんげん ゴーヤ コーン キャベツ きゅうり みかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら バター こむぎこ こめこ	714	20.5 22.0 1.9

※ 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。
 ※ 給食当番の白衣は、洗濯して7/20(水)までに持ってきてください。

今月の 平均栄養価	649	26.2 20.6 2.3
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

【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。

「我が家のおすすめレシピ」大募集!!



食卓によく登場するおすすめ料理や郷土料理、親子で作った料理など、レシピをご紹介下さい!
 2学期の給食や給食日より等でご紹介させていただきます。たくさんのご応募お待ちしております!
 (締め切り 9月2日(金))

キトリ

「我が家のおすすめレシピ」 年 組 児童名 () 料理名 ()	
(材料)	(作り方)
(おすすめポイントやエピソードなど)	