



# 4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)            |
|--------|-------|--|---|---|---|---|-------------|---------------------|
|        |       | 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のになる                                       | おもにからだのちようしをととのえるものになる                                  | おもにエネルギーのものになる                                  |             | しつ(g)               |
| 9 (金)  |       | やきにく<br>チャーハン                              | はるさめスープ<br>フルーツあえ                           | ぎゅうにゅう ふたにく とりにく<br>なると とうふ わかめ                       | ねぎ チンゲンサイ たまねぎ<br>にんじん こまつな みかん<br>パイン もも               | こめ むぎ あぶら さとう ごま                                | 628         | 22.3<br>17.7<br>2.2 |
| 12 (月) |       | ハヤシライス                                     | ゆでやさいのごまサラダ<br>イチゴゼリー                       | ぎゅうにゅう ふたにく   | たまねぎ にんじん しめじ<br>パセリ こまつな キャベツ<br>コーン もやし いちご           | こめ むぎ あぶら じゃがいも<br>さとう ごま                       | 677         | 21.4<br>20.6<br>2.4 |
| 13 (火) |       | はいがロール                                     | オムレツのトマトソース<br>マカロニソテー<br>ひよこまめのスープ         | ぎゅうにゅう たまご ベーコン<br>とりにく ひよこまめ                         | たまねぎ トマト にんじん<br>コーン ビーマン キャベツ<br>こまつな                  | パン あぶら さとう マカロニ                                 | 638         | 28.3<br>20.6<br>2.4 |
| 14 (水) |       | ひじきごはん                                     | ししゃものいそべあげ<br>ちゃんぽんみそしる<br>かわちばんかん          | ぎゅうにゅう とりにく ひじき<br>あぶらあげ ししゃも あおりの<br>ふたにく いか かまぼこ みそ | にんじん グリンピース たまねぎ<br>キャベツ もやし ねぎ こまつな<br>かわちばんかん         | こめ むぎ さとう ごま あぶら                                | 652         | 30.6<br>21.0<br>2.4 |
| 15 (木) |       | スパゲティ<br>ミートソース                            | ウインナーポテト<br>かぶのようふうスープ                      | ぎゅうにゅう ふたにく だいず<br>ウインナー とりにく                         | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>コーン かぶ キャベツ<br>えのきたけ               | スパゲティ あぶら さとう<br>じゃがいも                          | 628         | 28.7<br>21.8<br>2.4 |
| 16 (金) |       | ごはん  | さわらのしおこうじやき<br>おかかあえ<br>とんじる                | ぎゅうにゅう さわら かつおぶし<br>ふたにく とうふ みそ                       | こまつな キャベツ にんじん<br>もやし だいこん こんにやく<br>ごぼう ねぎ              | こめ さとう じゃがいも                                    | 629         | 34.2<br>17.3<br>2.1 |
| 19 (月) |       | チキンライス                                     | キャベツとウインナーのスープ<br>おいわいクレープ                  | ぎゅうにゅう とりにく ウインナー                                     | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>ビーマン キャベツ こまつな コーン                 | こめ むぎ あぶら じゃがいも<br>クレープ                         | 649         | 22.0<br>23.9<br>2.2 |
| 20 (火) |       | はちみつパン                                     | クリームシチュー<br>ツナとわかめのサラダ<br>みかんゼリー            | ぎゅうにゅう とりにく チーズ<br>ツナ くきわかめ                           | たまねぎ にんじん コーン<br>こまつな キャベツ きゅうり<br>みかん                  | パン じゃがいも バター<br>こむぎこ あぶら ごま さとう                 | 710         | 25.6<br>26.6<br>2.1 |
| 21 (水) |       | ごはん  | さばのからあげ<br>ごまあえ<br>しんじゃがとわかめのみそしる           | ぎゅうにゅう さば わかめ とうふ<br>みそ                               | もやし こまつな キャベツ<br>にんじん さやえんどう<br>たまねぎ                    | こめ でんぶん あぶら ごま<br>さとう じゃがいも                     | 655         | 26.9<br>21.6<br>2.0 |
| 22 (木) |       | ソースやきそば                                    | なまあげのちゅうかに<br>フルーツしらたま                      | ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ<br>うずらたまご とりにく                       | にんじん キャベツ もやし<br>たまねぎ たけのこ しいたけ<br>チンゲンサイ みかん もも<br>パイン | めん あぶら でんぶん<br>しらたまもち さとう                       | 663         | 27.2<br>23.8<br>2.4 |
| 23 (金) |       | たけのごはん                                     | しんじゃがいものものに<br>えのきだけのみそしる                   | ぎゅうにゅう あぶらあげ ふたにく<br>がんもどき とうふ みそ                     | たけのこ たまねぎ にんじん<br>さやえんどう えのきだけ ねぎ<br>こまつな               | こめ むぎ さとう じゃがいも                                 | 649         | 27.4<br>19.4<br>2.3 |
| 26 (月) |       | ポークカレー<br>ライス                              | じゃこサラダ<br>かわちばんかん                           | ぎゅうにゅう ふたにく チーズ<br>スキムミルク ちりめんじゃこ<br>くきわかめ            | にんじん たまねぎ グリンピース<br>りんご キャベツ きゅうり<br>ごぼう かわちばんかん        | こめ むぎ じゃがいも あぶら<br>こむぎこ バター ごま                  | 734         | 25.3<br>23.0<br>2.1 |
| 27 (火) |       | コッペパン                                      | しろみぎかなのﾊﾞｰﾊﾞｰｷｬｰｽ<br>コールスロー ABCスープ<br>ヨーグルト | ぎゅうにゅう たら ハム ベーコン<br>ヨーグルト                            | りんご キャベツ コーン<br>きゅうり にんじん マッシュルーム<br>たまねぎ こまつな          | パン でんぶん あぶら さとう<br>マカロニ じゃがいも                   | 643         | 28.5<br>20.6<br>2.4 |
| 28 (水) |       | 「カミカミメニュー」よくかんでたべましょう！<br>シャキシャキそば<br>ろごはん | とうにゅうみそしる<br>ナッツとじゃこのあまからあえ                 | ぎゅうにゅう とりにく ふたにく<br>とうにゅう みそ だいず にぼし                  | にんじん きりぼしだいこん<br>しいたけ たまねぎ こんにやく<br>こまつな                | こめ むぎ あぶら さとう ごま<br>じゃがいも カシューナッツ<br>アーモンド みずあめ | 673         | 28.5<br>22.6<br>2.4 |
| 30 (金) |       | ごはん  | とうふハンバーグ<br>こまつなサラダ<br>わかたけじる               | ぎゅうにゅう とりにく とうふ<br>ツナ わかめ                             | だいこん えのきたけ こまつな<br>きゅうり キャベツ にんじん<br>レモン たけのこ ほうれんそう    | こめ でんぶん さとう ごま                                  | 633         | 27.1<br>22.2<br>2.0 |

※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下さい。

※1年生は、19日(月)から給食開始です。



|          |     |                      |
|----------|-----|----------------------|
| 今月の平均栄養価 | 657 | 26.9<br>21.5<br>2.3  |
| 学校給食摂取基準 | 650 | 27.6<br>21.6<br>2.00 |

今年度は給食室改修工事のため、おおくろの森小学校で作った給食が配送されます。トラックで運ばれた食器や食缶を、配膳員さんが各クラスのワゴンに積み替え、各階の配膳室まで運びます。

おおくろの森小学校で調理を担当するのは、シダックス大新東ヒューマンサービス(株)のみなさんです。

今年度も安心安全でおいしい給食を提供できるようおおくろの森小学校と連携しながら実施してまいります。



家族で取り組んでみませんか？

## 早起き・早寝・朝ごはん

保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。