



4月 こんだてひょう



令和4年度

流山市立八木北小学校

日にち	おはしの目	おはしの目	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	おもにからだのちよ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		ししつ(g)	
12 (火)			キムタクごはん	はるさめスープ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ なたね わかめ	たくあん キムチ にんじん ねぎ たまねぎ こまつな みかん もも パイン りんご	こめ むぎ あぶら ごま はるさめ ゼリー	638	20.5 15.7 2.5	
13 (水)			ごはん	さわらのさいきょうやき ちぐさおひたし じゃがいものそぼろじる	ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ ぶたにく	にんじん こんにゃく こまつな しょうが えのきたけ ねぎ ほうれんそう	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも でんぱん	633	28.1 19.2 1.8	
14 (木)			こまつな もりもりパスタ	もちむぎいりトマトスープ こめこいちごむしパン	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ こまつな しめじ キャベツ ピーマン トマト いちごソース	スパゲティ あぶら もちこめ こめこ さとう	640	22.2 19.1 2.2	
15 (金)			ひじきごはん	ししゃものいそべあげ とうにゅうみそしる かわちばんかん	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ ししゃも ぶたにく とうにゅう みそ	にんじん グリンピース たまねぎ こんにゃく こまつな ねぎ かわちばんかん	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ じゃがいも	641	26.6 19.7 2.3	
18 (月)			1ねんせいきゅうしよくかいし ハヤシライス	キャベツとウインナーのスープ おいわいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ コーン こまつな	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう おいわいゼリー	699	22.4 21.4 2.5	
19 (火)			ソースやきそば	なまあげのちゅうかに フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく	にんじん キャベツ もやし しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ パイン チンゲンサイ みかん もも	めん あぶら でんぱん しらたまもち さとう	643	24.7 21.1 2.4	
20 (水)			たけのこごはん	しんじゃがいものにももの ゆばのすましじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく がんも ゆば なたね とうふ	たけのこ たまねぎ にんじん きぬさや えのきたけ ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	630	26.8 17.9 2.4	
21 (木)			テーブルロール	オムレツのトマトソース コールスロー ABCスープ かわちばんかん	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン ハム とりにく	たまねぎ トマト コーン キャベツ きゅうり にんにく にんじん こまつな かわちばんかん	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも	655	24.9 23.8 2.5	
22 (金)			ごはん	さばのカレーやき ごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	もやし キャベツ こまつな にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ ほうれんそう	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら	628	29.7 19.4 2.0	
25 (月)			ごはん	とうふハンバーグのおろしソース わふうあえ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふハンバーグ わかめ とうふ みそ	えのきたけ だいこん キャベツ もやし にんじん こまつな きぬさや たまねぎ	こめ でんぱん さとう じゃがいも ごま	636	25.9 19.0 2.6	
26 (火)			ごまきなこ あげパン	いりたまごとやさいのソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう きなこ たまご ウインナー ベーコン いんげんまめ	にんじん キャベツ もやし ピーマン たまねぎ セロリ トマト パセリ	パン あぶら さとう ごま マカロニ じゃがいも	652	23.2 26.8 2.6	
27 (水)			ポーク カレーライス	ゆでやさいのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース りんご こまつな コーン もやし	こめ じゃがいも あぶら パター こむぎこ ごま	694	22.6 23.1 2.1	
28 (木)			カミカミメニュー ざっこくごはん	てづくりふりかけ ごもくきんぴら ちゃんぽんみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ みそ さつまあげ くきわかめ とりにく いか かまぼこ	にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ ねぎ こまつな	こめ ざっこく ごま さとう じゃがいも あぶら	645	30.0 17.3 2.6	
※ 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	644	26.9 21.5 2.2
								学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

給食用牛乳がストローレスになります！

今まで紙パックの牛乳にストローをさして飲んでいましたが、プラスチックゴミの削減やSDGsの観点から、ストローレスで紙パックを開いて飲むようにしていきます。紙パックは、プッシュパネルが加わり、開きやすく、スムーズに飲むことも可能になりましたが、こぼれないようにゆっくり飲むようにしましょう。



給食室が新しく生まれ変わりました！

昨年度の改修工事も無事終わり、給食室が新しくなりました。今後の児童数増加も見込んで面積が広がり、新しい調理機器も設置されました。

調理を担当するのは(株)メフォスのみなさんです。今年度も、安心安全な給食を提供出来るよう取り組んでいきます。学校HPで、給食ができる様子を紹介していますので、どうぞご覧下さい。

