





















流山市立八木南小学校

日 に ち	お は い の 日 の 目 録	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 とどのえるものになる	おもにエネルギー のもとになる		ししつ(g)	よくえん そうとうりょう(g)		
1 水	 ごはん	ぶたにくのジンギスカンふう ビーフンスープ ひとくちゼリー	ぶたにく とりにく ナルト たまねぎ しょうが きゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ みそ ヨーグルト きゅうにゅう	にんじん ビーマン チンゲンサイ キャベツ もやし なかねぎ たまねぎ にんにく しょうが パイン えのき	こめ むぎ じゃがいも さとう さとう あぶら	622	22.8 17.9 2.5			
2 木	 みそだれやきにくどん	さわにわん ヨーグルト	ぶたにく あぶらあげ みそ ヨーグルト きゅうにゅう	にんじん ニラ こまつな たまねぎ だいずもやし だいにん ねぎ たけのこ ごぼう にんにく ごんにゃく	こめ むぎ さとう さとう さとう こまあぶら ゴマ	635	28.8 20.2 2.5				
3 金	 チャーハン	ぎょうざ(2ケ) キャベツのアジアンスープ	ぶたにく とりにく とうふ きゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな たまねぎ なかねぎ キャベツ にんにく しょうが	こめ あぶら ゴマ	581	22.3 23.1 2.2				
6 月	 とりごぼうごはん 	うさぎハンバーグたまねぎソースがけ さつまいものおみそしる おつきみゼリー	とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ きゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう たまねぎ だいこん にんにく しょうが ほししいたけ えのき しめじ	こめ さつまいも かたくりこ さとう さとう こまあぶら	659	29.3 21.1 2.7				
7 火	 キムチうどん	ユイミータン(卵スープ) やわらかあんにんどうふ	たまご ぶたにく とりにく いとけすけい とうふ きゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな キャベツ はくさい とうもろこし たまねぎ ほししいたけ おうとう パイン	うどん かたくりこ さとう さとう こまあぶら	586	24.4 21.1 2.5				
8 水	 わかめごはん	ねぎすきじゃが ながれやまみりんみそしる	ちりめんじゃこ わかめ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ きゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん あおねぎ たまねぎ なかねぎ だいにん えのき しらたき	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	585	25.8 15.9 2.9				
9 木	 ビーンズカレー	キャベツととうふのスープ ひとくちゼリー	ぶたにく ベーコン だいず とうふ ヨーグルト きゅうにゅう	にんじん バセリ キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが パイン	こめ じゃがいも さとう あぶら	691	28.2 22.1 2.0				
10 金	 ごはん	チキンみそカツ WIN! のりあえ おぼろじる	とりにく とうふ みそ のり きゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ ごぼう なかねぎ もやし だいこん ごんにゃく	こめ さとう こまあぶら ゴマ	654	30.0 26.7 2.5				
運動会	運動会で頑張った子供たちへ、PTA会費から特別なデザートが提供されます。お楽しみに♪(給食の提供はありません。)										
15 水	 コッペパン	たらのこうそうパンこやき ドイツふうポテトサラダ ミネストローネ	ベーコン たらう ウィンナー だいず きゅうにゅう	にんじん バセリ トマト たまねぎ とうもろこし きゅうり にんにく レモン しめじ	パン パンに オリーブオイル さとう マカロニ じゃがいも	597	27.8 21.0 2.8				
16 木	 おやこどん	みそつみれじる ごまだれだんご	たまご とりにく つみれ みそ とうふ きゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん ごぼう だいこん たまねぎ なかねぎ しょうが えのき	こめ しらたまもち さとう さとう こまあぶら	672	31.1 18.8 2.4				
17 金	 ちゃんぽんうどん	かくあげのちゅうかに てりやきチキンまん	かまぼこ あぶらあげ ぶたにく とりにく きゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ なかねぎ たまねぎ はくさい ヤングコーン にんにく しょうが ほししいたけ しめじ	うどん かたくりこ こむぎ さとう あぶら	592	27.7 19.3 2.9				
20 月	 チキンライスの クリームソースがけ	わかさぎフリッター(2ケ) にくだんごのポトフ	ベーコン わかさぎ にくだんご とうにゅう きゅうにゅう	にんじん こまつな ビーマン キャベツ たまねぎ かぶ とうもろこし	こめ こめ じゃがいも バター あぶら	637	23.3 20.0 2.1				
21 火	 あげパン(キャラメルあじ)	やきビーフン だいにんべりからスープ	ぶたにく とりにく ナルト とうふ わかめ スキムミルク きゅうにゅう	にんじん ニラ だいこん キャベツ たけのこ なかねぎ たまねぎ にんにく しょうが ほししいたけ	パン ビーフン さとう あぶら こまあぶら	599	23.9 22.6 2.9				
22 水	 ごはん	さばのごまみそだれ しらたきのそぼろに やさじじる	さば ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ きゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ なかねぎ だいこん ごぼう しらたき しょうが	こめ むぎ さといも さとう あぶら ゴマ	604	27.4 20.4 2.4				
23 木	 きりぼしだいこんビビンバどん	ちゅうかコーンたまごスープ りんご	たまご ぶたにく ベーコン きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ とうもろこし だいこん だいずもやし にんにく りんご	こめ かたくりこ さとう こまあぶら ゴマ	585	23.9 18.4 1.9				
24 金	 わふうきのこの スパゲティ	にんじんサラダ ごぼれ梅もっこボール(2ケ)	ツナ とりにく ぶたにく ベーコン きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが えのき しめじ マッシュルーム	スパゲティ さつまいも ホットケーキミックス オリーブオイル バター	588	19.2 23.9 2.1				
27 月	 ごはん しゃりしゃりだいず	つくねとやさいののにも とんじる	ちりめんじゃこ つくね だいず とうふ きゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん だいこん たけのこ ごぼう なかねぎ ごんにゃく	こめ かたくりこ さとう さとう あぶら ゴマ	644	27.2 20.5 2.4				
28 火	 セサミトースト	とりにくとまめのトマトカレーに ヌードルスープ	とりにく だいず きゅうにゅう	にんじん こまつな トマト セロリ とうもろこし たまねぎ にんにく しめじ	パン スパゲティ じゃがいも マーガリン ゴマ	656	25.3 24.9 2.3				
29 水	 ブルコギのつけどん	にくだんごスープ りんご	ぶたにく にくだんご とうふ きゅうにゅう	にんじん ニラ チンゲンサイ たまねぎ なかねぎ だいこん だいずもやし えのき にんにく ほししいたけ りんご	こめ むぎ ビーフン さとう こまあぶら ゴマ	586	22.9 18.7 2.0				
30 木	 ごはん	かつおケチャップソース ごもくめ じゃがいものおみそしる	さば さつまいも とうふ あぶらあげ とりにく ごんが みそ だいず きゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう たまねぎ なかねぎ しょうが ごんにゃく	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	647	31.0 19.9 2.3				
31 金	 ピラフ	にくとやさいのゴマサラダ パンプキンポタージュ	ベーコン とりにく ぶたにく とうにゅう きゅうにゅう	にんじん かぼちゃ バセリ こまつな キャベツ たまねぎ とうもろこし しめじ マッシュルーム ごんにゃく レモン	こめ じゃがいも こむぎ さとう オリーブオイル あぶら バター ゴマ	664	26.0 27.2 2.4				
流山白みりん給食の日								26.1			
流山市は白みりん発祥の地と言われています。江戸川流域が米の産地であり、水に恵まれていたことから、江戸時代中期、みりんの醸造が盛んになりました。それまでのみりんよりも色が淡かったため「白みりん」と呼ばれ大人気となりました。給食でも「流山の白みりん」やみりんを作るときにできる「ごぼれ梅=みりん粕」を使った料理を取り入れていきます。								※ 連続して5日間以上の欠席(休日を除く)がわかっており、且つ、保護者の方からの申し出があった場合、3日後(休日を除く)から給食を停止し給食費を減額することができま す。詳しくは、給食だより4月号をご覧ください。 ※ はずれの都合により、使用食材を変更する場合があります。予めご了承ください。	今月の 平均栄養価	623	21.1 2.4
								学校給食 摂取基準	650	27.6 2.00	