



流山市立八木南小学校

日 ち	お お お	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 つくるものになる	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる	おもにエネルギー のもとになる		しじつ(g)	
									しょくえん そうとうりょう(g)	
1	木	八十八夜 うどん	かくあげとひじきのいために あんクロワッサン(お抹茶風味)	ぶたにく とりにく なると ひじき かくあげ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん たまねぎ えのき こんにゃく	うどん じゃがいも さとう クロワッサン あがら	608	25.8		
2	金	たけのごはん	かつおのやくみソースがけ にくじゃがみそしる こどものひぜりー	あぶらあげ かつお ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ たけのこ しょうが しらたき	こめ さとう じゃがいも あがら	635	29.6		
7	水	ごはん	しそひじきふりかけ にくどうふ とうにゅうみそしる	ぶたにく とりにく ひじき とうふ いとけずり わかめ ちりめんじゃこ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん いんげん たまねぎ なかねぎ ごぼう だいこん しょうが こんにゃく	こめ じゃがいも さとう あがら ゴマ	591	26.2		
8	木	カレーあじごはんの メキシカンシチューがけ	ミートボールスープ かんきつくだもの	ぶたにく だいず チーズ ミートボール ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ かぶ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが かわちばんかん	こめ じゃがいも こむぎこ さとう バター	631	21.7		
9	金	給食で世界旅行 たかなチャーハン	てづくりはるまき わかめのピリからスープ	ぶたにく とうふ いとけずり ナルト わかめ とうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん たかな チンゲンサイ だいこん たけのこ なかがねぎ しょうが	こめ はるまき かたくくりこ こむぎこ あがら ゴマ	586	22.7		
12	月	あおねぎピラフ	ハンバーグたまねぎソース ABCスープ	ハンバーグ ウィンナー とりにく ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな たまねぎ とうもろこし セロリー にんにく しょうが	こめ マカロニ かたくくりこ さとう あがら	597	24.4		
13	火	ぶたどん	おぼろみそしる ヨーグルト	ぶたにく とりにく とうふ みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん たまねぎ なかがねぎ ごぼう だいこん しらたき しょうが えのき	こめ おぎ さとう あがら	603	28.7		
14	水	きなこあげパン	やきビーフン ちゅうかコーンたまごスープ	たまご きなこ とうふ ベーコン がたにく ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ニラ キャベツ なかがねぎ たけのこ とうもろこし にんにく しょうが しいたけ	パン グラニューとう ピーマン かたくくりこ ごまあがら	670	27.6		
15	木	1年生がグリビ-2の さやとりをして くれます グリーンピースごはん	とりにくのレモンソース (2ヶ) ぱりぱりあえ さわにわん	とりにく がたにく あぶらあげ いとけずり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ だいこん きゅうり ごぼう かぶ たいこん グリンピース なかがねぎ レモン こんにゃく	こめ かたくくりこ さとう あがら	593	24.3		
16	金	ちゃんぽんラーメン	テンメンジャンいため やわらかあんにんどうふ	かまぼこ がたにく とりにく かくあげ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ なかがねぎ たまねぎ キャベツ ヤングコーン たけのこ りんご おうとう バイン しいたけ にんにく しょうが	ラーメン かたくくりこ さとう あがら ごまあがら	573	23.3		
19	月	カレーマールーどん	せんぎりやさいちゅうかスープ かんこくふうのりあえ	ぶたにく とりにく ひじき のり ベーコン とうふ ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ こまつな なかがねぎ もやし キャベツ たまねぎ だいこん たけのこ にんにく しょうが しいたけ しめじ えのき	こめ おぎ かたくくりこ さとう あがら ゴマ	586	23.6		
20	火	コッペパン	オムレットマトソース まめのスパイシーいため しおぶたとじゃがいものスープ	オムレツ がたにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト かぶ たまねぎ とうもろこし えだまめ なかがねぎ にんにく しめじ	パン じゃがいも マカロニ	586	26.0		
21	水	ごはん	こもちししゃものフライ こぎつねあえ おみそしる ひとくちみかんゼリー	ししゃも ぶたにく あぶらあげ いとけずり のり みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ キャベツ たまねぎ ごぼう もやし しょうが こんにゃく	こめ おぎ じゃがいも さとう あがら	581	22.6		
22	木	ジャンバラヤ	こめこのクリームスープ フルーツポンチ	ぶたにく ウィンナー チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン パセリ たまねぎ とうもろこし しめじ バイン おうとう	こめ じゃがいも こめ あがら バター	609	19.1		
23	金	みなみんデー ごはん	ぶたにくのジンギスカンふう ビーフンスープ こぶくろゴマこざかなだいず	ぶたにく ナルト わかめ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン チンゲンサイ もやし キャベツ たまねぎ なかがねぎ にんにく しょうが えのき バイン	こめ おぎ じゃがいも ピーマン さとう あがら	631	25.5		
26	月	流山市より提供された 防災米で作ります。 ぼうさいわかめごはん	かんこくふうにくじゃが みそつみれじる	いわしだんご ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん なかがねぎ たまねぎ しょうが しらたき	こめ じゃがいも さとう あがら ゴマ	584	24.6		
27	火	カレーライス	にんじンドレッシングサラダ サイダーゼリー	ぶたにく ツナ だいず ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ もやし にんにく しょうが バイン こんにゃく	こめ おぎ じゃがいも さとう あがら オリーブオイル	630	21.8		
28	水	給食で世界旅行 じぶんDEビビンバ	トックスープ れいとうみかん	ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ なかがねぎ だいずもやし きゅうり なかがねぎ だいこん しいたけ にんにく しょうが みかん	こめ おぎ さとう トックス あがら ゴマ	621	24.2		
29	木	しんごぼうのペロリチーノ	たまごのオニオンバジルスープ あさやきピザパン	たまご とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ ごぼう たまねぎ えだまめ にんにく しめじ えのき	スパゲティー パン かたくくりこ オリーブオイル	702	23.7		
30	金	流山みりんデー ごはん	ほっけのいちやぼし あげじゃがいものきんぴら なぐれやまみりんのおみそしる	ほっけ ぶたにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん ごぼう だいこん なかがねぎ えのき こんにゃく	こめ おぎ じゃがいも さとう あがら ゴマ	608	27.6		
※ 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。ご不明な点等がありましたら、学校までお問合せください。								今月の 平均栄養 価	611	24.6
※ 仕入れの都合により、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。								学校給食 摂取基準	650	19.5
										2.4
										27.6
										21.6
										2.00