



# 4月 こんだてひょう



流山市立鰯ヶ崎小学校

ひ に ち	よ う び	お は し	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エ ネ ル ギ ー (kcal)	たん ぱ く 質 (g)	脂 質 (g)	食 塩 相 当 量 (g)	
				牛乳 ちやくに なるもの	ねつやちからに なるもの	からだのちようしを とどのえるもの					
11	木	🍴	ごもくずし さわらのさいきょうやき おかかあえ おいわいじる ミニこうはくだいふく	とりにく さわら みそ かつおぶし ナルト とうふ	こめ おおむぎ さとう いりこま だいふく	ほししいだけ かんびょう にんじん たけのこ もやし キャベツ こまつな ねぎ ほうれんそう えのき	674	32.1	17.3	2.7	
12	金		コッペパン いちごジャム とりにくのトマトに はるやさいのスープ ヨーグルト	とりにく ベーコン ヨーグルト	パン イチゴジャム あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ビーマン あかピーマン トマト キャベツ さやえんどう エリンギ	613	25.8	14.9	2.7	
15	月	🍴	さんさいおこわ あつやきたまご ごまあえ わかだけじる	あぶらあげ とりにく たまご とうふ わかめ みそ	こめ さとう いりこま すりこま	ふき あかみず わらび なめこ たけのこ ほししいだけ キャベツ もやし にんじん こまつな	601	25.7	19.0	2.8	
16	火	🍴	いなかうどん あつあげとじゃがいものにも みつめ	ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく あつあげ	うどん じゃがいも さとう えんどうまめ	にんじん たけのこ ねぎ えのき こまつな たまねぎ こんにやく さやいんげん みかん おうとう パイン りんご かんてん	638	27.2	21.1	2.6	
17	水		【1ねんせいきゅうしょくかいし】 ケチャップライス こもちししゃもフライ こめこのクリームスープ おいわいこうはくゼリー	ウィンナー ししゃも とりにく きゅうにゅう チーズ	こめ おおむぎ あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも こめこ バター ゼリー	たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト グリーンピース しめじ パセリ	706	22.7	22.1	2.1	
18	木	🍴	だいずいりわかめごはん ほっけのいちやぼし かぶのみそしる デコポン	わかめ だいず ほっけ とうふ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう いりこま さつまいも	かぶ かぶのは にんじん ねぎ えのき デコポン	628	26.9	16.9	2.7	
19	金		ポークカレーライス ゆでやさいのごまサラダ アーモンドこざかな	ぶたにく チーズ スキムミルク かたくちいわし	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも カレールウ チャツネ とうもろこし さとう いりこま アーモンド	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし	709	26.1	20.8	2.9	
22	月		きなこあげパン やきビーフン ワンタンスープ	きなこ ぶたにく ナルト	パン あぶら さとう ビーフン ワンタンのかわ	にんにく しょうが きくらげ たけのこ キャベツ たまねぎ なら にんじん もやし メンマ ねぎ こまつな	653	26.5	23.2	2.8	
23	火	🍴	ごはん さばのぶなかぼし ひじきのいために しんじゃがいもとわかめのみそしる	さば ひじき だいず わかめ とうふ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも	こんにやく にんじん グリーンピース たまねぎ さやえんどう	663	25.1	23.8	2.7	
24	水	🍴	ごはん かんこくふうのり とりにくとキューナツのいためもの ちゅうかコンスープ	のり とりにく とうふ たまご	こめ おおむぎ あぶら でんぷん カシューナッツ さつまいも さとう とうもろこし	しょうが ビーマン ねぎ こまつな	652	25.1	19.9	1.7	
25	木		スパゲティミートソース しろはなまめのポタージュ フルーツカクテル	ぶたにく だいず チーズ ベーコン きゅうにゅう とうにゅう	スパゲティ さとう あぶら しろはなまめ じゃがいも こむぎこ バター クリーム カクテルゼリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく こまつな おうとう パイン みかん りんご	717	28.9	19.3	2.8	
26	金	🍴	たけのこごはん きびなごのごまフライ はるやさいのとんじる きよみオレンジ	あぶらあげ きびなご ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ さとう こむぎこ パンこ いりこま じゃがいも	たけのここんにやく にんじん こぼろ キャベツ たまねぎ きよみオレンジ	613	23.6	16.9	2.0	
※こんだて表に記載の栄養価は、中学年(3・4年生)の数値です。材料等の都合により献立の一部を 変更する場合がありますのでご了承下さい。							平均値	655	26.3	19.6	2.5



### ★おうちの方へ★

- ・はしの日、おはしを持たせてください。
  - ・給食当番が終わりましたら白衣を持ち帰りますので、お洗濯をお願いいたします。
  - ・ボタン等が取れそうであれば、繕ってくださいと大変助かります。
- ご理解・ご協力をお願いいたします。

#### 【給食の食材について】

野菜や肉などは、季節や納入業者によって変わりますが、4月に使用する主な食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況において変更になることもありますのでご了承ください。

- |             |              |
|-------------|--------------|
| ぶたにく……群馬県   | ながねぎ……千葉県    |
| とりにく……岩手県   | キャベツ……神奈川県   |
| じゃがいも……鹿児島県 | こまつな……千葉県流山市 |
| にんじん……徳島県   | かぶ……千葉県      |
| たまねぎ……北海道   | ピーマン……茨城県    |

