



2月 よていこんだてひょう

2019年度

流山市立南流山小学校

日付	曜日	はし	牛乳	こんだて		おもなざいりょうと そのほたらき			熱量	蛋白質	
				主食	副食	(黄)炭水化物・脂質	(赤)たんぱく質・無機質	(緑)ビタミン	Kcal	g	
						エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	脂質 g	食塩相当量 g	
3	月			だいきり じゃこ ちやめし	イワシのゴマフライ あおなのあぶらいため かぶのみそしる	こめ むぎ さとう ごま サラダあぶら	ぎゅうにゅう イワシ だいたず ベーコン みそ あぶらあげ	こまつな きやべつ コーン かぶ にんじん ねぎ えのきだけ	611 21.6	27 2.4	
4	火			はいがパン	とりにくのチリソースがけ こふきいも むぎのリゾットスープ	はいがパン じゃがいも さとう むぎ マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく あおのり ベーコン チーズ レンズまめ	しょうが パセリ ねぎ にんにく たまねぎ セロリ コーン エリンギ にんじん	654 21.8	29 2.1	
5	水			ハヤシライス	だいこんサラダ スイートスプリング	こめ むぎ さとう ごま サラダあぶら じゃがいも こむぎこ パター	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ うずらたまご	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース だいこん きゅうり きやべつ スイートスプリング	704 25.8	23.1 1.9	
6	木			しゃんはい やきそば	トックスープ フルーツヨーグルト	やきそば サラダあぶら ごまあぶら ごま さとう トック	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく ヨーグルト	きやべつ にんじん たけのこ ねぎ もやし こまつな しめじ しいたけ みかん もも パイン	638 24.4	22.6 2.4	
7	金			うめちりめん ごはん	にくじゃが おことしる	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも サラダあぶら さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ あずき とりにく みそ	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん ごぼう	640 16.1	24 2.2	
10	月			そばろ ごはん	ちくわのいそべあげ こまつなのりあえ くたくさんみそしる	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく 川 ちくわ あおのり ぶたにく みそ あぶらあげ たまご	しょうが えだまめ こまつな きやべつ もやし にんじん だいこん たけのこ しいたけ	677 24	27.6 2.4	
12	水			チョコパン	チリピーンズ やさしいソテー	コッペパン じゃがいも チョコレート サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず いんげんまめ ウインナー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし きやべつ ピーマン	668 29.1	20.3 2.3	
13	木			マーボーどん	にくだんごスープ いちごプリン	こめ むぎ でんぷん さとう サラダあぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく つくね わかめ	たけのこ にんじん しいたけ はくさい ちんげんさい ねぎ にんにく しょうが	674 21.6	26.5 2.5	
14	金			チキンライス	ハートオムレツ しろはなまめポタージュ はるか	こめ むぎ サラダあぶら さとう パター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひよこまめ ベーコン しろはなまめ	たまねぎ にんじん コーン しめじ こまつな グリンピース マッシュルーム はるか	674 21.9	24.4 2	
17	月			ごはん ゴマフリカケ	サケのバターいため みそけんちんじる	こめ むぎ サラダあぶら ごま さとう じゃがいも さといも パター	ぎゅうにゅう サケ のり ちりめんじゃこ とりにく みそ とうふ	もやし ピーマン こまつな きパブリカ にんじん ごぼう だいこん	650 18.2	31.7 2.3	
18	火			まっちゃ あげぱん	ひじきのマリネ チーズたまごスープ アーモンド	コッペパン サラダあぶら さとう ごま パンこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご ひじき うぐいすきなこ	れんこん きやべつ コーン えだまめ たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな	690 30.5	26.6 2	
19	水			こぎつね ごはん	さつまいものにこみ とうふだんごじる	こめ むぎ さとう ごま さつまいも しらたまご こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とうふ ぶたにく わかめ	にんじん たけのこ グリンピース しいたけ ねぎ しょうが はくさい ごぼう さやいんげん	642 19.3	25 2	
20	木			なのはな ペペロンチーノ	ふゆのコンソメスープ チョコリングドーナッツ	スパゲティ オリーブオイル じゃがいも サラダあぶら チョコリングドーナッツ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん なのはな きやべつ しめじ だいこん はくさい えのきだけ	619 24.1	21.6 2	
21	金			わかめ ごはん	イワシのごまみそかけ あおなのいためもの じゃがいものみそしる	こめ サラダあぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ みそ イワシ あぶらあげ	こまつな きやべつ なのはな にんじん ねぎ たまねぎ	643 21.5	25.1 2.7	
25	火			まめいり ドライカレー	シヤモのごまフリッター ミネストローネ	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ ごま マカロニ	ぎゅうにゅう だいたず チーズ レンズまめ シヤモ ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ パセリ トマト にんにく ショウガ	709 22.2	29.7 2	
26	水			セルフ グラタン サンド	はくさいとわかめの スープ りんごゼリー	コッペパン じゃがいも こむぎこ パター さといも	ぎゅうにゅう とりにく だいたず ウインナー チーズ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ こまつな パセリ はくさい もやし	688 24.9	26.8 2.5	
27	木			ごはん	サワラのさいきょうやき わふうあえ はるか チーバくんとんじる	こめ むぎ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう サワラ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	きやべつ にんじん もやし こまつな だいこん わけねぎ はるか ごぼう	674 18.9	30.9 2	
28	金			やきにく チャーハン	ちゅうかコーンスープ やわらかあんにんどうふ	こめ むぎ でんぷん ごま さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	ねぎ にんにく しょうが ちんげんさい たまねぎ もも にんじん パイン リンゴ ミカン	685 20	21.3 2	
~毎月19日は食育の日~									今月の平均栄養価 中学年(3・4年生)の 栄養価が基準です	663(102%) 22.5(104%)	25.7(93%) 2.2(112%)

*食材の都合により献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

*おはしの日には、忘れずに持ってきてください。(毎日持ってきて使用する事は差し支えありません)

★2. 3月は、6年生が家庭科の学習で考えたメニューを取り入れました(太字メニュー)★ おたのしみに!!

○ 3(月) 6の4 東條心音さん ・ 7(金) 6の4 立石空都さん ・ 10(月) 6の2 野村礼文さん

○ 17(月) 6の1 吉澤蒼さん ・ 20(木) 6の1 竹本湊さん ・ 21(金) 6の1 香川靖湖さん

○ 26(水) 6の3 柴田明奈さん ・ 27(木) 6の2 皆川風香さん

