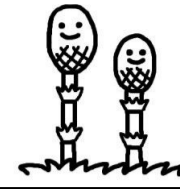




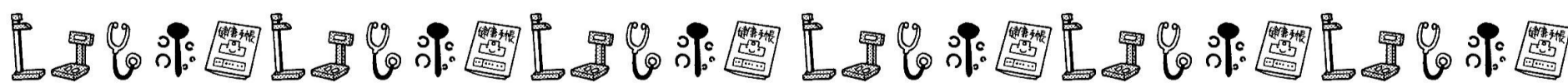
平成31年4月分給食献立予定表



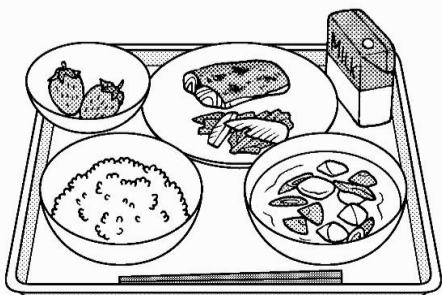
流山市立小山小学校

日	曜日	はし	主食	主菜・副菜・他	牛乳	おもなざいりょう			栄養量			
						主に力や熱のもとになる	主に血や肉・ほねや歯になる	主に体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
#REF!	#REF!		さくらずし	さわらさいきょうづけやき おいわいすましじる さくらゼリー		米 さとう	牛乳 さわら とうふ なた みそ	れんこん にんじん えだまめ こまつな ねぎ えのきたけ	590	26.4	365	2.1
#REF!	#REF!		ごはん のりのつくだに	しんじゃがいものにも なまあげのみそじる		米 さとう じゃがいも	牛乳 のり とりにく なまあげ わかめ みそ	にんじん しめじ こんにゃく たまねぎ さやいんげん だいこん ねぎ こまつな	603	23.8	390	2.99
#REF!	#REF!		わかめごはん	あげどりとじゃがいものにも さわにわん		米 でんぶん あぶら じゃがいも さとう	牛乳 わかめ とりにく あぶらあげ	たまねぎ・にんじん しょうが えのきたけ さやいんげん だいこん ごぼう たけのこ ねぎ	628	26.3	341	2.6
#REF!	#REF!		なのはなのスパゲティ	ポークビーンズ かわちばんかん		スパゲティ あぶら じゃがいも さとう	牛乳 ベーコン ぶたにく ウイナー だいす ひよこまめ	にんにく なばな にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース トマト かわちばんかん	589	26.9	311	2.29
#REF!	#REF!		ごはん	ほっけのいちやほし ひじきに おぼろけんちんじる リンゴゼリー		米 あぶら さとう じゃがいも	牛乳 ほっけ とりにく ひじき だいす さつまあげ とうふ	こんにゃく えだまめ にんじん ねぎ ごぼう こまつな	587	29.7	444	2.36
#REF!	#REF!		チキンカレーライス	ツナとキャベツのあえもの おいわいクレープ		米 あぶら じゃがいも さとう	牛乳 とりにく マグロ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	664	20.7	420	2.01
#REF!	#REF!		ごはん	マーボードウフ すいぎょうざ		米 あぶら さとう でんぶん	牛乳 とうふ ぶたにく だいす みそ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん ほうれんそう えのきたけ ねぎ いら ほししいたけ もやし	680	27.8	389	2.69
#REF!	#REF!		きなこトースト	きゅうりのサラダ じゃがいもとぶたにくのトマトに		パン さとう あぶら じゃがいも マーガリン さとう	牛乳 だいす ぶたにく	トマト きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん	662	21.6	312	2.31
#REF!	#REF!		ごはん	ぶたにくのしょうがじょうゆいため ゆでキャベツ とうふとわかめのみそじる		米 あぶら でんぶん	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ・にんじん ほうれんそう・ねぎ しょうが にんにく キャベツ しらたき だいこん	640	28	372	2.21
#REF!	#REF!		たけのこごはん	アジフライ はるやさいのとんじる みしょうかん		米 さとう あぶら じゃがいも	牛乳 あぶらあげ あじ ぶたにく とうふ みそ	たけのこ こんにゃく にんじん ごぼう キャベツ ねぎ さやいんげん みしょうかん	655	27.5	379	2.36
#REF!	#REF!		しゃんはいやしそば	ちゅうかコーンスープ しらたまみつめ		ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん しらたまこ	牛乳 ぶたにく いか とうふ たまご	ほうれんそう・ねぎ にんじん キャベツ たけのこ こまつな コーン パイン みかん	590	23.8	352	3.01
#REF!	#REF!		チキンライス	せんぎりやさいのサラダ パンネのスープ はちみつレモンゼリー		米 あぶら パンネ	牛乳 とりにく ハム	たまねぎ・にんじん パプリカ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり コーン えのきたけ	612	22.4	355	3.06

平均値	625	25.4	368	2.49
基準値	650	25	350	2未満



給食がはじまります！



給食がはじまります。給食は成長期である子どもたちのために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供しています。また、調理面でも安全、安心を第一に考えて行っています。

学校給食は、生きた教材として、様々な教科と連携したり、望ましい食習慣を身につけたりする役割を担っています。ぜひ、ご家庭でも給食について話してみてください。