



2020年度

■給食費の口座振替は、第4期の8月31日（月）となります。

# 8月 きゅうしょくこんだてひょう

流山市立流山小学校

は つ の 日	日	よう 日	こ ん だ て 名		おもなざいりょうとそのはたらき			栄養価 (中学年)				
			ごはん・パン・めん	おかず・デザート	ちやにくに なるもの (あか)	ねつやちからに なるもの (きいろ)	からだのちょうしを ととのえるもの (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
	24	月	なつやさいかレー	フルーツのゼリーあえ アーモンド	牛乳 とり肉 チーズ	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ ゼリー アーモンド	にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ なす パプリカ トマト みかん パイナップル もも りんご	703	19.7	20.9	1.3	
	25	火	シャンハイやきそば	とり肉とキャベツのピタンスープ レモンマフィン	牛乳 ぶた肉 あさり とり肉	めん あぶら むしケーキ	もやし にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし ねぎ こまつな	618	24.2	23.1	2.5	
	26	水	こまつなとぶた肉のおこわ	みそふうみのつみれじる チーズデザート	牛乳 ぶた肉 いわし さば とうふ みそ	こめ もちこめ あぶら さとう チーズデザート	にんじん こまつな しょうが ごぼう だいこん 青ねぎ	584	23.9	22.0	2.3	
	27	木	コッペパン (マーマレード)	ポークビーンズ やさしいため	牛乳 ぶた肉 だいず いんげんまめ ベーコン	パン ママレード あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん しめじ パセリ とうもろこし キャベツ ほうれんそう	622	24.7	21.8	2.1	
	28	金	島根県雲南市きょうど料理 やささばずし	とり肉のてりやき さつまじる	牛乳 さば とり肉 ぶた肉 とうふ みそ のり	こめ さとう さつまいも	たけのこ にんじん ほししいたけ かぶ こんにゃく ごぼう ねぎ こまつな	604	27.3	19.6	2.3	
	31	月	スペイン料理 パエリア	スペインふうオムレツ しろはなまめのポタージュ	牛乳 とり肉 えび いが たまご あさり ベーコン しろはなまめ クリーム	こめ あぶら バター こむぎこ	にんにく たまねぎ ビーマン パプリカ マッシュルーム パセリ にんじん	599	25.1	21.6	2.3	
								平 均 値	622	24.2	21.5	2.1
								基 準 値	650	27.6	21.6	2.0

\* 停電や、仕入れの都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。  
\* 牛乳は、毎日つく予定です。

①～④がそろった  
食事をしてね!

①パワーのもと  
主食



ごはん、パン、めん、  
シリアルなど

②きん肉や血のもと  
主菜



たまご、ちりめんじゃこ、  
ハム、とうふなど

③体の調子をととのえる  
副菜



ゆでやさしい、おひたし、  
くだものなど

④汁もの  
のみもの



みそしる、スープ、牛乳など

あさ 朝ごはんを食べよう