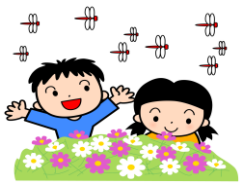

2020年度

■給食費の口座振替は、第５期の９月３０日（水）となります。

9月 きゅうしょくこんだてひょう

流山市立流山小学校

はしの日	日	ようび	こんだて名 ごはん・パン・めん	こんだて名 おかず・デザート	おもなざいりょうとそのはたらき 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）	栄養価（中学年） エネルギー(kcal) / 脂質（g）	たんぱく質（g） / 食塩相当量（g）
防災の日	1	火	流山市備蓄品を、各教室で調理します。 **わかめごはん（アルファ化米）**	きりぼしだいこんのみそしる さんまのうめに　フルーツかん	牛乳　わかめ　あぶらあげ とうふ　みそ　さんま	こめ　さとう	にんじん　きりぼしだいこん ほししいたけ　こまつな　ねぎ しょうが　みかん　パイナップル	676 21.4	24.3 2.5
スコットランド料理	2	水	スパゲティミートソース	**スコッチブロス（スープ）** さつまいもとくりのタルト	牛乳　だいず　ベーコン チーズ　とり肉	スパゲティ　あぶら さとう　じゃがいも むぎ　タルト	にんにく　しょうが　トマト たまねぎ　にんじん　しめじ えだまめ　かぶ　パセリ　セロリー	610 24.2	23.3 2.2
	3	木	はいがパン	かぼちゃとだいずのあげサラダ ポークシチュー	牛乳　ぶた肉　だいず	パン　あぶら　でんぷん さとう　じゃがいも	かぼちゃ　キャベツ　きゅうり とうもろこし　たまねぎ　にんじん しめじ　トマト　パセリ	667 26.1	26.0 2.6
	4	金	むぎごはん	さばのぶんかぼし　ごもくまめ かぶのみそしる	牛乳　さば　だいず とり肉　あぶらあげ みそ	こめ　むぎ　あぶら さとう　さつまいも	こんにゃく　にんじん　ごぼう かぶ　ねぎ　えのき	623 20.4	29.5 2.4
	7	月	青ねぎいり マーボーなすどん	もずくとたまごのスープ フルーツあんにんふうプリン	牛乳　ぶた肉　だいず ハム　とうふ　たまご もずく	こめ　むぎ　あぶら さとう　でんぷん あんにんどうふ	なす　にんじん　しめじ　たまねぎ 青ねぎ　しょうが　にんにく　ねぎ えのき	628 19.5	22.1 2.0
	8	火	白ごまタンタンうどん	あつあげのにもの さつまいもスティック	牛乳　とり肉　ちくわ あぶらあげ　みそ　だいず あつあげ　ぶた肉	うどん　さとう　ごま あぶら　でんぷん さつまいも　みずあめ	たまねぎ　にんじん　キャベツ ピーマン　ねぎ　たまねぎ しょうが　さやいんげん	599 23.4	25.2 2.5
重陽のせっく	9	水	**きっかごはん**	ししゃもフライ　わけねぎのいろどりいため なめこの赤だしじる	牛乳　ししゃも　とり肉 とうふ　みそ　わかめ	こめ　むぎ　あぶら こむぎこ	きく　しょうが　にんにく　青ねぎ たけのこ　にんじん　ピーマン パプリカ　なめこ　だいこん	675 19.7	24.3 2.3
	10	木	さつまいもとぶた肉の カレー	コールスロー フルーツヨーグルト	牛乳　ぶた肉　ひよこまめ ヨーグルト	こめ　むぎ　あぶら こむぎこ　さつまいも バター	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　とうもろこし　キャベツ きゅうり　さやいんげん	712 21.9	21.6 1.6
	11	金	むぎごはん	あげ魚とナッツのいためもの キムチいりみそスープ	牛乳　たら　うずらたまご ぶた肉　とうふ　みそ	こめ　むぎ　あぶら でんぷん　カシューナッツ ごま	たまねぎ　しょうが　たけのこ ピーマン　しめじ　にんにく はくさい　にんじん　もやし　青ねぎ	619 23.8	27.0 2.4
	14	月	ひじきごはん	チキンカツ さわにわん	牛乳　ひじき　とり肉 こうやどうふ　ぶた肉 あぶらあげ	こめ　むぎ　さとう こむぎこ　あぶら	にんじん　えだまめ　だいこん ごぼう　たけのこ　ねぎ　こまつな	612 25.3	28.5 1.5
タイ料理	15	火	**とり肉のガパオごはん**	つくねととうがんのスープ チーズ	牛乳　とり肉　だいず チーズ	こめ　むぎ　あぶら さとう	たまねぎ　にんじん　しめじ ピーマン　パプリカ　にんにく しょうが　ねぎ　とうがん　もやし ほししいたけ　こまつな	598 20.7	26.7 2.6
	16	水	さんまひつまぶしごはん	こうやどうふとしょうがのスープ にびたし	牛乳　さんま　のり こうやどうふ　ぶた肉 あぶらあげ	こめ　むぎ　でんぷん あぶら　さとう	にんじん　キャベツ　たまねぎ しょうが　こまつな　えのき	607 24.5	23.2 2.3
	17	木	コッペパン	とり肉のアップルソース　レンズまめのスープ やさいのアーモンドあえ	牛乳　とり肉　レンズまめ ベーコン	パン　あぶら　さとう アーモンド	しょうが　りんご　キャベツ きゅうり　にんじん　とうもろこし たまねぎ　パセリ	598 21.0	26.9 2.7
敬老の日こんだて	18	金	むぎごはん 「**まごわやさしい**」を さがしてみよう	さばのごまみそだれ　さつまじる きりぼしだいこんのにもの	牛乳　さば　みそ さつまあげ　あつあげ わかめ	こめ　むぎ　さとう ごま　あぶら　さつまいも	きりぼしだいこん　にんじん こんにゃく　だいこん　青ねぎ ほししいたけ	678 23.9	25.3 2.5
	23	水	チーズトースト	やさいいため チリコンカン	牛乳　チーズ　だいず いんげんまめ　ぶた肉 ベーコン	パン　あぶら じゃがいも	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　しめじ　トマト キャベツ　とうもろこし ブロッコリー	602 22.8	27.3 2.2
	24	木	にんじんごはん	たらのあられあげ とんじる	牛乳　たら　ぶた肉 みそ　とうふ	こめ　むぎ　あぶら あられ　こむぎこ じゃがいも	にんじん　だいこん　こんにゃく ねぎ　こまつな　ごぼう	665 21.0	25.2 2.0
セネガル料理	25	金	**マフェ**	ひじきのマリネ ばくがゼリー	牛乳　とり肉　ひじき ひよこまめ	こめ　むぎ　ごま さとう　あぶら　ゼリー	にんにく　たまねぎ　にんじん ズッキーニ　トマト　キャベツ とうもろこし	671 20.3	19.4 1.7
	28	月	サフランライスの シーフードソースがけ	カレースープ れいとうりんご	牛乳　ベーコン　えび いか　とうにゅう とり肉　うずらたまご	こめ　むぎ　こむぎこ バター　じゃがいも あぶら	たまねぎ　にんじん　しめじ　パセリ にんにく　こまつな　りんご	731 19.4	23.6 2.4
	29	火	ちゅうかいためうどん	さといもとこんぶのにもの こくとうレーズンむしケーキ	牛乳　とり肉　ぶた肉 こんぶ　たまご	うどん　あぶら　さといも さとう　こむぎこ くろざとう	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　キャベツ　たけのこ ピーマン　レーズン	678 24.9	23.6 2.2
韓国料理	30	水	むぎごはん	**ヤンニョムチキン　チゲふうとんじる** じゃことやさいのナムルいため	牛乳　とり肉　ぶた肉 とうふ　ちりめんじゃこ	こめ　むぎ　でんぷん あぶら　さとう　みずあめ ごま　じゃがいも	にんにく　しょうが　はくさい たまねぎ　青ねぎ　ほうれんそう キャベツ　にんじん	683 24.0	28.5 2.5
							平均値	647 22.4	25.1 2.3
							基準値	650 21.6	27.6 2.0

ま：豆（豆せいひん）
ご：ごま
わ：わかめ（海そう）
や：やさい
さ：さかな
し：しいたけ（きのこ）
い：いも

＊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。

★献立ひとくちメモ　1日**「アルファ化米」**は、水やお湯を混ぜるだけでできる防災備蓄品です。各教室でどのようなものか観察し、先生が実際に作る行程を見てもらいます。　9日**「重陽の節句」**は、菊の花に長寿を願う日です。菊の花びらの入ったごはんが出ます。　25日**「マフェ」**はアフリカの代表的なシチューです。本当はピーナッツペーストを使いますが、給食では食物アレルギーに配慮して、ねりごまとひよこまめパウダーを使います。

あさごはん　たべて
しゅうちゅう力　アップ！！