



# 6がつのこんだてひょう



令和2年

流山市立新川小学校

| 日にち       | おほしの日 | ぎゅうにゅう | こんだてめい                |                       | きいろの食品                              | あかいろの食品                     | みどりいろの食品                                    | エネルギー (kcal) | たんぱくしつ (g) |         |
|-----------|-------|--------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------------|---|--------------|------------|---------|
|           |       |        | ごはん<br>パン<br>めん       | おかず<br>デザート           | はたらくちから<br>になる                      | じょうぶなからだ<br>のもとになる          | からだのちようしを<br>ととのえる                          |              | ししつ(g)     | えんぶん(g) |
| 15<br>(月) |       |        | チキンカレーライス             | マスカットゼリー              | こめ じゃがいも<br>ゼリー あぶら                 | ぎゅうにゅう<br>とりにく              | にんにく しょうが<br>にんにん たまねぎ                      | 624          | 21.1       | 14.1    |
| 16<br>(火) |       |        | マーボーどん                | ヨーグルト                 | こめ さとう<br>かたくりこ あぶら                 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とうふ<br>ヨーグルト | ねぎ しいたけ<br>にんにく しょうが                        | 625          | 24.4       | 19.2    |
| 17<br>(水) |       |        | ぶたにくどんぶり              | はちみつレモンゼリー            | こめ さとう<br>ゼリー                       | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく              | にんにん たまねぎ<br>さやいんげん<br>しょうが                 | 642          | 22.0       | 16.2    |
| 18<br>(木) |       |        | サフランライスの<br>クリームソースがけ | アセロラゼリー               | こめ こむぎこ<br>じゃがいも ゼリー<br>バター         | ぎゅうにゅう<br>とりにく              | たまねぎ にんにん<br>しめじ                            | 610          | 23.6       | 16.3    |
| 19<br>(金) |       |        | やきぶたチャーハン             | ワンタンスープ<br>アップルシャーベット | こめ<br>ワンタンのかわ<br>あぶら                | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく なると          | にんにく しょうが<br>ねぎ こねぎ<br>にんにん コーン<br>もやし こまつな | 622          | 24.6       | 17.4    |
| 22<br>(月) |       |        | チキンカレーライス             | マスカットゼリー              | こめ じゃがいも<br>ゼリー あぶら                 | ぎゅうにゅう<br>とりにく              | にんにく しょうが<br>にんにん たまねぎ                      | 624          | 21.1       | 14.1    |
| 23<br>(火) |       |        | マーボーどん                | ヨーグルト                 | こめ さとう<br>かたくりこ あぶら                 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とうふ<br>ヨーグルト | ねぎ しいたけ<br>にんにく しょうが                        | 625          | 24.4       | 19.2    |
| 24<br>(水) |       |        | ぶたにくどんぶり              | はちみつレモンゼリー            | こめ さとう<br>ゼリー                       | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく              | にんにん たまねぎ<br>さやいんげん<br>しょうが                 | 642          | 22.0       | 16.2    |
| 25<br>(木) |       |        | サフランライスの<br>クリームソースがけ | アセロラゼリー               | こめ こむぎこ<br>じゃがいも ゼリー<br>バター         | ぎゅうにゅう<br>とりにく              | たまねぎ にんにん<br>しめじ                            | 610          | 23.6       | 16.3    |
| 26<br>(金) |       |        | やきぶたチャーハン             | ワンタンスープ<br>アップルシャーベット | こめ<br>ワンタンのかわ<br>あぶら                | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく なると          | にんにく しょうが<br>ねぎ こねぎ<br>にんにん コーン<br>もやし こまつな | 622          | 24.6       | 17.4    |
| 29<br>(月) |       |        | ポークカレーライス             | いちごクレープ               | こめ はちみつ<br>こむぎこ<br>じゃがいも あぶら<br>バター | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく              | にんにく しょうが<br>たまねぎ にんにん                      | 720          | 20.8       | 23.8    |
| 30<br>(火) |       |        | プルコギどん                | あじさいゼリー               | こめ さとう<br>あぶら                       | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく              | にんにく ねぎ<br>たまねぎ にんにん<br>もやし いら              | 606          | 21.8       | 19.2    |

☆給食に使われる食材の主な産地について(予定)☆

こめ・こまつな・あおねぎ(千葉県流山市) にんにん(徳島) とりにく・ぶたにく・たまねぎ(北海道)  
 ぎゅうにゅう・たまご・かぶ・だいこん・ねぎ(千葉) じゃがいも(鹿児島) さといも(埼玉)  
 もやし(栃木) さやいんげん(沖縄) ほうれんそう・ピーマン・れんこん・いら・はくさい(茨城)  
 しめじ・えのき・エリンギ(長野) ごぼう・にんにく(青森) キャベツ(神奈川) しょうが(高知)

分散登校中は、衛生面に十分配慮し、調理・配膳をするため、通常よりも簡易的なメニューになっています。