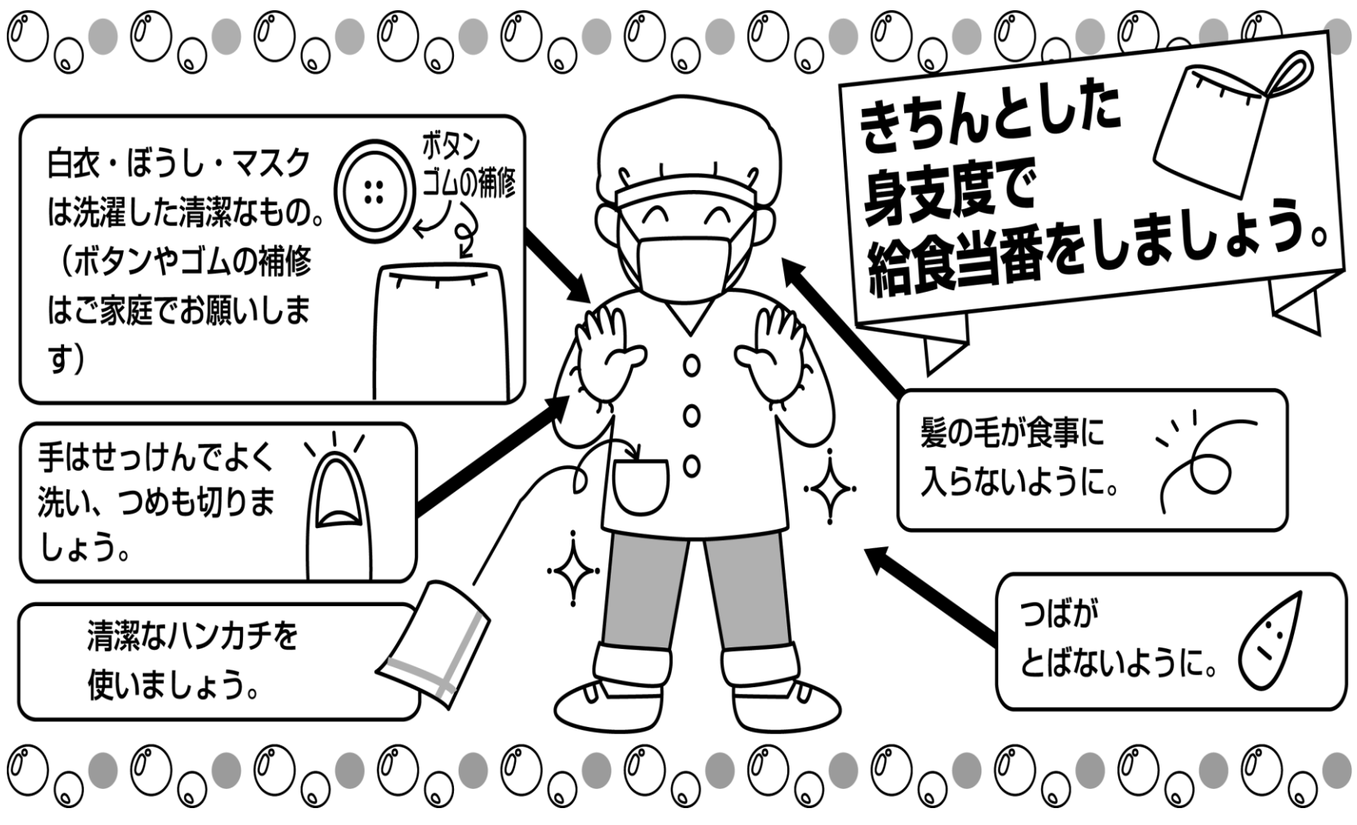
2019年度

4月 きゅうしょくこんだてひょう

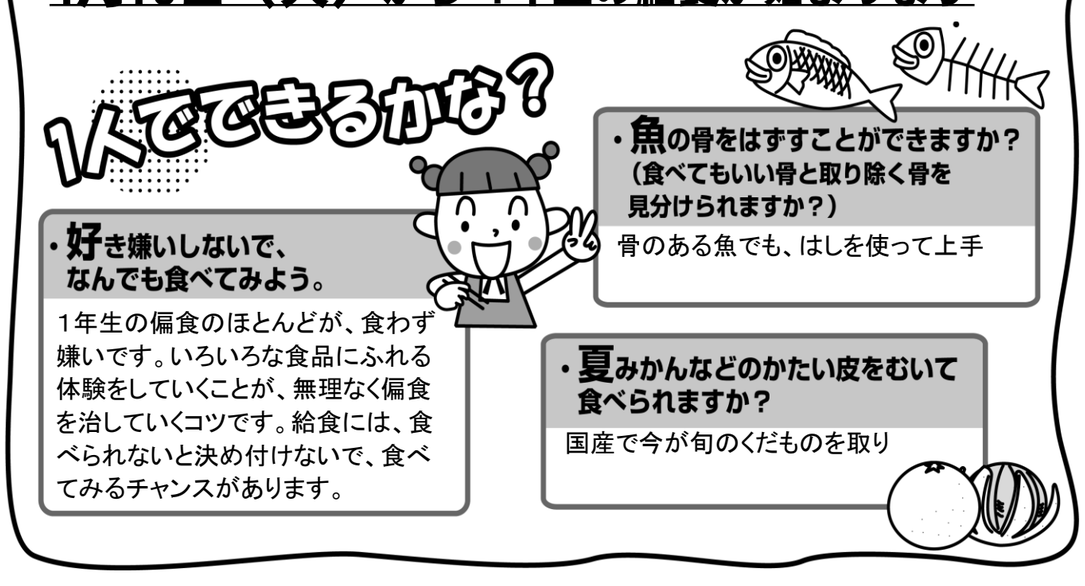
流山市立八木南小学校

はしの日	日	ようび	こんだて名 ごはん・パン・めん	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)	たんぱく質（g）	脂質（g）	食塩相当量（g）
給食スタート	11	木	さくらずし	さわらのさいきょうやき　すましじる いちごヨーグルト	牛乳　たまご　さわら かまぼこ　とうふ わかめ　ヨーグルト	こめ　さとう　ごま	れんこん　にんじん　えだまめ さくら　ねぎ　こまつな	616	29.3	19.2	2.5
	12	金	レモンシュガートースト	やさいとコーンのソテー じゃがいもとぶた肉のトマトに	牛乳　ベーコン ぶた肉　だいず	パン　マーガリン　さとう あぶら　じゃがいも	とうもろこし　にんじん　キャベツ ブロッコリー　たまねぎ　しめじ トマト	614	22.3	23.4	2.5
	15	月	ちりめんチャーハン	てづくりはるまき ごもくスープ	牛乳　たまご　なると ちりめんじゃこ　とり肉 わかめ　ぶた肉	こめ　むぎ　あぶら ごま　でんぷん　はるさめ さとう　はるまきのかわ こむぎこ	あおねぎ　にんじん　キャベツ たまねぎ　もやし　たけのこ しょうが　ねぎ	632	23.7	21.6	2.5
1年生給食スタート	16	火	てづくりポークカレー	じゃこサラダ おいわいゼリー	牛乳　ぶた肉　チーズ スキムミルク ちりめんじゃこ	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも　こむぎこ ごま　さとう　ゼリー	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　こまつな　キャベツ とうもろこし	686	20.6	21.0	1.7
	17	水	シャンハイやきそば	にらたまコーンスープ フルーツしらたま	牛乳　ぶた肉　あさり とり肉　とうふ　たまご	めん　あぶら　でんぷん しらたまもち　さとう	キャベツ　にんじん　ねぎ たけのこ　たまねぎ　にら　みかん もも　りんご　パイナップル	617	23.8	17.8	2.9
	18	木	ぶどうパン	あじフライ　グリーンアスパラのソテー ミネストローネ	牛乳　あじ　ぶた肉 ベーコン　いんげんまめ	パン　こむぎこ　あぶら マカロニ　さとう	にんにく　アスパラガス　にんじん キャベツ　とうもろこし　たまねぎ トマト	668	27.5	21.4	3.1
	19	金	むぎごはん （てづくりふりかけ）	ほっけのいちやぼし　いなかじる きよみオレンジ	牛乳　ちりめんじゃこ のり　ほっけ　みそ あぶらあげ	こめ　むぎ　ごま アーモンド　あぶら じゃがいも	だいこん　ねぎ　にんじん こまつな　しめじ　オレンジ	614	26.8	19.0	2.6
	22	月	バターライスの ミートソースがけ	きりぼしだいこんのようふうスープ ハニーピーナッツ	牛乳　ぶた肉　だいず チーズ　ベーコン	こめ　バター　あぶら ピーナッツ	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　ほうれんそう　トマト きりぼしだいこん　エリンギ パセリ	634	24.7	23.6	2.7
	23	火	ごぼうのペペロンチーノ	グリーンアスパラのシチュー フルーツのゼリーあえ	牛乳　ベーコン　とり肉 とうにゅう　クリーム	スパゲティ　あぶら じゃがいも　こむぎこ バター　ゼリー	にんにく　ごぼう　こねぎ たまねぎ　にんじん　アスパラガス みかん　りんご　もも　パイナップル	645	20.6	22.8	2.2
	24	水	たけのこごはん	ししゃものいそべあげ いもだんごじる	牛乳　とり肉　ししゃも あぶらあげ　あおのり	こめ　さとう　こむぎこ あぶら　いももち	たけのこ　にんじん　だいこん ごぼう　こまつな　ねぎ	612	22.6	19.0	2.6
	25	木	こくとうしょくパン	ポテトグラタン はるキャベツとたまごのスープ	牛乳　とり肉　チーズ ベーコン　たまご わかめ	パン　じゃがいも　あぶら バター　こむぎこ でんぷん	にんじん　たまねぎ　しめじ キャベツ	659	24.2	26.8	2.2
	26	金	さんさいおこわ	カレー肉じゃが よもぎだんごのきなこあえ	牛乳　あぶらあげ とり肉　ぶた肉　きなこ	こめ　もちごめ　さとう じゃがいも　あぶら しらたまもち	ふき　さんさい　ほししいたけ たまねぎ　にんじん　しらたき さやいんげん	640	23.2	14.7	1.9
							平均値	636	24.1	20.9	2.5
							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。



4月16日（火）から 1年生の給食が始まります



※**はしの日**は、はしを持ってくるのを忘れないようにして下さい。