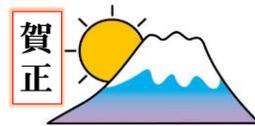




# 1がつ こんだてひょう



令和5年度



流山市立江戸川台小学校

日にち	おはしの日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	おもにエネルギーのもとになる		
10	水	【お正月料理】 ななくさがゆ	まめのすりながしじる やきたてきんとんパイ	ぎゅうにゅう とりむねにく かまぼこ しろはなまめ とうふ	にんじん こまつな かぶのは はねぎ だいこん かぶ はくさい えのき パイン レモン	こめ しらたま さとう さつまいも てんぷん パイシート	548	20.6 15.6 1.70
11	木	【お正月料理】 ぞうに	にくどうふ だいずとにぼしの あまからあえ	ぎゅうにゅう にぼし ぶたかたにく とりむねにく かまぼこ だいず とうふ	にんじん こまつな わけぎ たまねぎ だいこん はくさい しらたき	もち さといも さとう さつまいも みずあめ あぶら	509	25.3 20.9 2.00
12	金	【お正月料理】 カレーなんばん うどん	ししゃものうめごろもあげ やさいのごまあえ せいがくもちのおしるこ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたかたにく あぶらあげ あずき など	にんじん こまつな わけぎ たまねぎ キャベツ もやし うめぼし	うどん せいがくもち こむぎこ こめこ さとう あぶら カレールー ごま	606	24.9 21.6 2.50
15	月	【小正月料理】 あずきごはん	とうふハンバーグの おろしソースがけ やさいのふくじんづけ ぬっぺじる みかん	ぎゅうにゅう ハンバーグ あぶらあげ あずき かまぼこ	にんじん しそ だいこん きゅうり れんこん しいたけ こんにやく みかん	こめ さといも さとう てんぷん	575	21.6 14.1 2.40
16	火	ちゅうかどん	にくだんごのあまずあん たんたんはるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたかたにく ぶたひきにく ミートボール かまぼこ うずらたまご	にんじん チンゲンサイ ピーマン たまねぎ ねぎ はくさい もやし しいたけ たけのこ	こめ はるさめ さとう てんぷん あぶら	650	23.9 21.2 2.90
17	水	ココアあげパン	ふゆやさいのポトフ マカロニソテー	ぎゅうにゅう スキムミルク とりだんご ベーコン いんげんまめ	にんじん ブロッコリー トマト ピーマン かぶのは たまねぎ かぶ カリフラワー コーン	コッペパン マカロニ じゃがいも さとう ココア あぶら	644	23.5 21.8 2.20
18	木	みそラーメン	あげギョーザ やさいため あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたかたにく ぶたひきにく ギョーザ みそ	にんじん チンゲンサイ こまつな たまねぎ ねぎ はくさい キャベツ もやし コーン みかん パイン もも	ちゅうかめん さとう ギョーザのかわ あんにんどうふ あぶら	649	23.0 22.1 2.80
19	金	とりごぼう ごはん	ござかなのカリンあげ だいこんととうふのみそしる スイートスプリング	ぎゅうにゅう めひかり わかめ とりむねにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん だいこん きりぼしだいこん ごぼう えのき スイートスプリング	こめ てんぷん こめこ さとう あぶら ごま	594	26.4 18.0 2.60
22	月	カレーライス	ビーンズトマトスープ コールスロー ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたかたにく とりむねにく だいず いんげんまめ	にんじん トマト たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり カリフラワー コーン レモン	こめ じゃがいも さとう あぶら カレールー	738	25.6 21.6 2.60
23	火	なのはなごはん	みそにこみおでん やさいのにびたし	ぎゅうにゅう こんぶ とりひきにく とりつくね たまご ちくわ さつまあげ がんとどき あぶらあげ みそ	にんじん なのはな こまつな だいこん もやし えのき こんにやく	こめ じゃがいも さとう	629	26.9 20.9 2.40
24	水	全国学校給食週間 【千葉県産地消】 カラフルピラフ	チーバくんシチュー 流山産こまつなのサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム とりむねにく ウィナー ツナかん だいず	にんじん パブリカ ピーマン こまつな たまねぎ かぶ キャベツ コーン	こめ おぎ じゃがいも さつまいも こむぎこ あぶら バター	646	22.0 22.6 1.50
25	木	【姉妹都市相馬市 郷土料理】 ごはん ひじきいり エコふりかけ	かつおのやきつけ おひたし こづゆ みかん	ぎゅうにゅう ひじき かつお ほたて かつおぶし	にんじん こまつな はくさい もやし しいたけ えのき こんにやく みかん	こめ さといも ふ さとう てんぷん あぶら ごま	587	26.7 14.7 2.00
26	金	【姉妹都市信濃町 郷土料理】 のざわな チャーハン	さんぞくやき やさいとこのこのスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたかたにく とりももにく たまご とうふ など	にんじん のざわな ねぎ はくさい しいたけ しめじ えのき りんご	こめ おぎ てんぷん あぶら	651	25.9 26.3 2.50
29	月	【姉妹都市能登町 郷土料理】 こんぶごはん	さといもといかボールの いしるに あおさのかすじる はるか	ぎゅうにゅう こんぶ あおさ とりひきにく イカボール やさいボール みそ	にんじん だいこん えのき グリンピース こんにやく はるか	こめ じゃがいも さといも さとう あぶら ごま	611	24.3 17.0 2.10
30	火	【千葉県産地消】 いわしの かばやきどん	やさいののりあえ とうふとわかめのみそしる スイートスプリング	ぎゅうにゅう のり わかめ いわし とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな ねぎ キャベツ もやし スイートスプリング	こめ てんぷん さとう あぶら ごま	667	26.9 22.5 2.40
31	水	【オランダの 家庭料理】 コロツケ パーガー	エルテンスープに とうにゅうのようふうスープ	ぎゅうにゅう ぶたかたにく ウィナー ベーコン いんげんまめ とうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ はくさい セロリー カリフラワー コーン グリンピース	まるパン コロツケ じゃがいも あぶら	626	22.9 22.6 2.70

★食材は、入荷の都合により一部変更することがあります。ご了承ください。

《1月の献立について》  
 《お正月献立》 「ぞうに」「七草がゆ」「性学もちのおしるこ」「あずきご飯」  
 おせち料理は、縁起の良い料理で、その年の豊作や健康、安全を祈願します。給食も、今年1年、元気に過ごせるように、お正月料理を取り入れました。  
 《全国学校給食週間》 1月24～30日は全国学校給食週間です。  
 学校給食の意義や食について考える日です。全国学校給食週間中には、流山市の姉妹都市の郷土料理やオランダの家庭料理を作ります。

- 《今月の食材産地》
- 流山市…米、小松菜、わけねぎ、しいたけ  愛媛県…みかん
  - 千葉県…かぶ、にんじん、大根、パセリ
  - 北海道…たまねぎ、じゃがいも  岩手県…ねぎ、鶏肉、りんご
  - 青森県…ごぼう  熊本県…スイートスプリング、はるか
  - 長野県…しめじ、えのきだけ、エリンギ、セロリー
  - 愛知県…キャベツ  群馬県…もやし、きゅうり
  - 茨城県…きゅうり、れんこん、ほうれんそう、白菜

今月の平均栄養価	621	24.4 20.2 2.30
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.00

