12がつ　こんだてひょう

令和４年度

流山市立江戸川台小学校

日にち	おはしの日	ぎゅうにゅう	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g) / ししつ(g) / しょくえんそうとうりょう(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とになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる		
1 木			わかめごはん	さといもとぶたにくの にもの せんべいじる	ぎゅうにゅう　わかめ ぶたかたにく　とりももにく みそ	にんじん　さやいんげん こまつな ねぎ　はくさい　だいこん ごぼう　れんこん　たけのこ こんにゃく　しらたき	こめ　さといも　さとう せんべい あぶら　ごま	620	25.3 15.2 2.20
2 金			りんごたっぷり フルーツカレー	ポテトスープ フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう　ヨーグルト ぶたひきにく　とりむねにく レバー　だいず	にんじん　ほうれんそう ピーマン たまねぎ　セロリー　エリンギ コーン　りんご　プルーン みかん　パイン　もも	こめ　じゃがいも ゼリー　さとう あぶら　カレールー	758	27.8 20.9 1.90
5 月			ごはん てづくり エコふりかけ	じゃがいものきんぴら ちくわぶのぐだくさんじる	ぎゅうにゅう　のり ぶたかたにく　とりむねにく さつまあげ　けずりぶし	にんじん　さやいんげん ほうれんそう たまねぎ　ごぼう　だいこん れんこん　しいたけ　こんにゃく	こめ　じゃがいも ちくわぶ　さとう あぶら　ごま	637	26.0 17.8 1.90
6 火			ごはん	いなだのてりやき やさいののりあえ たぬきじる みかん	ぎゅうにゅう　のり いなだ　とうふ　あぶらあげ みそ	にんじん　ほうれんそう こまつな ねぎ　キャベツ　だいこん もやし　こんにゃく　しいたけ みかん	こめ　さとう あぶら　ごま	638	27.1 20.5 2.30
7 水			チキンのクリーム スパゲティー	ミートボールの トマトスープ てづくりアップルパイ	ぎゅうにゅう　なまクリーム チーズ とりむねにく　ミートボール ベーコン　ゼラチン	にんじん　ほうれんそう　トマト パセリ たまねぎ　キャベツ　セロリー しめじ　コーン　りんご　レモン	スパゲティー　さとう パイシート あぶら	632	26.5 25.8 1.40
8 木			ぶたとはくさいの うまにどん	ユーリーチー あおなとわかめのスープ	ぎゅうにゅう　わかめ ぶたももにく　とりももにく うずらたまご　なると	にんじん　チンゲンサイ こまつな たまねぎ　はくさい　たけのこ ねぎ　もやし　えのき　しいたけ	こめ　さとう　こめこ でんぷん あぶら	688	28.8 26.2 2.80
9 金			はいが ロールパン	やさいのミートグラタン たまごのオニオンバジル スープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう　ヨーグルト チーズ ぶたひきにく　ベーコン たまご	にんじん　ブロッコリー　トマト たまねぎ　カリフラワー キャベツ　しめじ　エリンギ	はいがロールパン マカロニ　じゃがいも パンこ あぶら	714	33.2 25.9 2.30
12 月			タンメン	あげギョーザ なまあげのちゅうかに ミニあんまん	ぎゅうにゅう ぶたももにく　ミートボール なまあげ　うずらたまご　なると	にんじん　チンゲンサイ ピーマン　パプリカ たまねぎ　キャベツ　もやし ねぎ　もやし　たけのこ　コーン しいたけ	ちゅうかめん　あんまん ギョーザのかわ　さとう でんぷん あぶら	640	27.4 23.6 2.60
13 火			こぎつねごはん	あげざかなのあんかけ けんちんじる はやか	ぎゅうにゅう ぶたももにく　とりひきにく たら　あぶらあげ　とうふ	にんじん　ピーマン たまねぎ　はくさい　たけのこ だいこん　ごぼう　こんにゃく はやか	こめ　さといも　さとう でんぷん あぶら　ごま	688	32.0 23.9 2.30
14 水			ポーク ハヤシライス	はなやさいの マヨネーズいため やさいのカレースープ	ぎゅうにゅう ぶたももにく　ベーコン	にんじん　ブロッコリー　トマト ほうれんそう　ピーマン たまねぎ　カリフラワー　コーン ロマネスコ　キャベツ　セロリー エリンギ	こめ　じゃがいも あぶら　ハヤシルー マヨネーズ	667	22.7 ２２・３ 2.70
15 木			ごはん	ほっけのしおやき きりぼしだいこんのにもの さつまじる りんご	ぎゅうにゅう ぶたももにく　さつまあげ とうふ　みそ	にんじん　さやいんげん ねぎ　きりぼしだいこん だいこん　こんにゃく　しらたき りんご	こめ　さつまいも さとう あぶら　ごま	661	30.4 18.3 2.60
16 金			かみかみピラフ	パンプキンサラダ ねぎのクリームスープ	ぎゅうにゅう　なまクリーム チーズ とりむねにく　ウインナー ベーコン	にんじん　ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ　ごぼう　かぶ　しめじ きりぼしだいこん	こめ　むぎ　マカロニ じゃがいも　さつまいも バター　マヨネーズ あぶら	709	24.9 22.5 1.80
19 月			ごはん	さばのゆずみそがけ やさいのにびたし かきたまじる みかん	ぎゅうにゅう とりむねにく　さば　たまご さつまあげ　かまぼこ　みそ	にんじん　こまつな　みずな ねぎ　もやし　えのき　しいたけ みかん	こめ　でんぷん　さとう	648	30.4 19.8 2.30
20 火			きなこあげパン	やきビーフン ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたももにく　きなこ　たまご ゼラチン	にんじん　こまつな　はねぎ たまねぎ　ねぎ　キャベツ コーン　たけのこ　しいたけ	コッペパン　ビーフン さとう あぶら	734	27.5 27.1 2.90
21 水			【12月22日は 冬至です。】 ほうとう	きぬあげのにもの ゆずふうみのフルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたかたにく　とりむねにく きぬあげ　さつまあげ　みそ	にんじん　さやいんげん かぼちゃ　こまつな たまねぎ　ねぎ　だいこん ごぼう　こんにゃく　みかん パイン　もも	ほうとう　トック じゃがいも　さといも セリー　さとう あぶら　ごま	599	26.0 16.0 2.20
22 木					ぎゅうにゅう とりももにく　ミートボール かまぼこ	にんじん　ブロッコリー　トマト ピーマン　パプリカ たまねぎ　キャベツ　コーン ロマネスコ　エリンギ	こめ　むぎ　コロッケ じゃがいも　ゼリー あぶら	721	26.2 19.8 2.50

今月の平均栄養価	672	27.6 21.6 2.20
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.00

★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。

《今月の食材産地》
□流山市・・・米、小松菜、わけねぎ、しいたけ　□千葉県・・・かぶ、キャベツ、にんじん、ねぎ、大根、パセリ、豚肉　□北海道・・・たまねぎ、じゃがいも、
□青森県・・・にんにく、ごぼう　□長野県・・・しめじ、えのきだけ、エリンギ　□群馬県・・・きゅうり　□栃木県・・・栃木　□岩手県・・・鶏肉、りんご
□高知県・・・しょうが　□愛知県・・・セロリー、キャベツ、みかん　□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