

12がつこんだてひょう

令和5年度

流山市立東深井小学校

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)	たんぱくしつ(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 ものになる		ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう (g)
1日 (金)		ごはん	ぐたくさんみそしる こまいフライ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こまいフライ あぶらあげ みそ	にんじん ほうれんそう だいこん えのき ブロッコリー こんにやく キャベツ	こめ さとう あぶら ごま	615	23.5 21.3 2.0	
4日 (月)		シャキシャキ そばろどん	さつまいもじる ♥げんきヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりひきにく ぶたにく とうふ	にんじん ほうれんそう たまねぎ れんこん わけねぎ こんにやく きりぼしだいこん しいたけ	こめ むぎ さつまいも さとう あぶら ごま	660	27.3 18.8 2.1	
5日 (火)		ポークカレーライス	イタリアンサラダ ♥フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめ	にんじん トマト パプリカ たまねぎ きゅうり キャベツ もも パイン アロエ コーン	こめ むぎ じゃがいも チャツネ カレールウ ゼリー あぶら さとう	688	19.6 18.5 2.2	
6日 (水)		ごもくごはん	せんべいじる みたらしかぼちゃ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん ほうれんそう かぼちゃ だいこん ごぼう ねぎ はくさい しいたけ えだまめ こんにやく	こめ むぎ せんべい でんぶん さとう こくとう あぶら	625	23.3 19.1 1.8	
7日 (木)		コッペパン みかんジャム	かぼちゃのポタージュ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ぶたにく いんげんまめ とうにゅう	にんじん かぼちゃ わけねぎ たまねぎ コーン エリンギ	コッペパン こめこ じゃがいも さとう ジャム あぶら	623	24.0 20.7 2.1	
8日 (金)		ごはん	きりたんぼなべ ハタハタのたつたあげ やさいのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく ハタハタ あぶらあげ	にんじん せり こまつな ごぼう つきこんにやく ねぎ もやし	こめ きりたんぼ さとう あぶら ごま	624	23.7 20.2 1.8	
11日 (月)		スパイシー タコスどん	たまごとキャベツのスープ ♥りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご だいち ひよこめ	にんじん ピーマン パプリカ たまねぎ トマト ほうれんそう キャベツ りんご	こめ むぎ ワンタンのかわ あぶら	647	24.5 19.0 2.0	
12日 (火)		ごはん	じゃがいものみそしる いなだのてりやき うめのかおりあえ	ぎゅうにゅう こんぶ いなだ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし うめ	こめ じゃがいも	584	24.7 18.0 2.0	
13日 (水)		ちゅうかふう てりやきサンド	せんぎりやさいのスープ ♥あんにんどうふ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	にんじん ほうれんそう えのき もやし たまねぎ もも パイン キャベツ	まるパン でんぶん はちみつ さとう あんにんどうふ あぶら	609	26.0 21.1 2.5	
14日 (木)		とうにゅうクリーム スパゲティ	ラビオリスープ ミニクロワッサン	ぎゅうにゅう ゼラチン とりにく ラビオリ ベーコン とうにゅう とうにゅうクリーム	にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン キャベツ にんじん しめじ	スパゲティ クロワッサン あぶら	583	24.3 20.5 2.4	
15日 (金)		ごはん てづくりエコふりかけ	きのこじる にくじゃが	ぎゅうにゅう かつおぶし ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん ほうれんそう いんげん たまねぎ つきこんにやく なめこ しめじ えのき	こめ じゃがいも さとう ごま あぶら	653	26.7 19.9 2.3	
18日 (月)		【12月22日は冬至】 ごはん	かぼちゃのみそしる たらのみりんマスタードソース ゆずのかおりあえ	ぎゅうにゅう たら とうふ あぶらあげ みそ	にんじん かぼちゃ ほうれんそう はくさい もやし ゆず	こめ でんぶん さとう あぶら	576	24.8 15.9 2.1	
19日 (火)		【クリスマスメニュー】 カラフルピラフ	ふゆやさいのポトフ フライドチキン ♥クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン にくだんご とりにく	にんじん パプリカ ピーマン ブロッコリー セロリ たまねぎ だいこん はくさい	こめ でんぶん こめこ こむぎこ ケーキ あぶら	698	24.1 29.3 2.1	
※こんだてひょうの♥のマークはデザートです。 【食材の主な産地】 米・わけねぎ・こまつな（流山）、牛乳・豚肉・もやし・にんじん・キャベツ（千葉）、じゃがいも（長崎）、たまねぎ（北海道）、 鶏肉（青森・岩手）、エリンギ・しめじ・えのき・パセリ（長野）、長ねぎ（青森）、セロリ・ピーマン（茨城）、しょうが（高知）、 パプリカ（山梨・韓国） 【給食の停止について】 連続して5日以上（休日除く）がわかっており、且つ、保護者の方から申し出があった場合、申請の3日後（休日除く）から 給食を停止し、給食費を減額することができます。早めに担任まで連絡をお願いします。							今月の 平均栄養価	629	24.3 20.1 2.1
							学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.00

