

1月 こんだてひょう

令和5年度

流山市立鱈ヶ崎小学校

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) 脂質(g) 食塩相当量(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 もとなる	おもにからだのちようしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		
11	木	むぎい 麦入りごはん	サバのピリ辛焼き ひじきと大豆の煮物 雑煮汁 みかんゼリー	ぎゅうにゅう さば ひじき あがらあげ だいず とりにく	しょうが にんにく たまねぎ りんご にんじん いんげん だいこん こまつな	こめ むぎ さとう サラダあがら もち ゼリー	621	25.6 19.1 2
12	金	にく 肉みそ丼	キャベツのたくあん和え けんちん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ	しょうが にんじん ビーマン キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ ほうれんそう	こめ むぎ サラダあがら さとう いりごま ごまあがら じゃがいも	577	23.5 15.5 3
15	月	むぎい 麦入りごはん	ホットフライ こんにゃく海藻サラダ なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう ほつけ わかめ あがらあげ とうふ みそ	キャベツ きゅうり にんじん なめこ ねぎ こまつな	こめ むぎ こむぎこ だいずあがら さとう すりごま いりごま	597	25.1 20.8 2.7
16	火	給食で世界旅行 “オーストラリア” テーブルロール	チキンバルミジャーナ ブロッコリーサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく	トマト にんにく ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ キャベツ	パン パンこ オリーブオイル サラダあがら さとう マカロニ	624	27.8 27.2 2.6
17	水	やまにく 焼肉チャーハン	お 蒸しシウマイ はるさめ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが ねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ	こめ むぎ さとう ごまあがら サラダあがら はるさめ	596	22.9 18.6 2.2
18	木	流山みりん給食の日 煮込みうどん	ゆかり和え てづくり抹茶蒸しパン	ぎゅうにゅう ぶたにく あがらあげ かまぼこ とうにゅう あずき	にんじん ほうれんそう しいたけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり	うどん こむぎこ サラダあがら	655	24.2 18.5 2.9
19	金	むぎい 麦入りごはん	カツオのおろし揚げ 磯香和え 豚汁	ぎゅうにゅう かつおのり ぶたにく とうふ みそ	だいこん しょうが ほうれんそう にんじん もやし ごぼう ねぎ	こめ むぎ でんぷん だいずあがら さとう サラダあがら じゃがいも	591	26.8 18.2 2
22	月	おはなし給食 “給食番長” ポークカレーライス	こまつな 小松菜とコーンのソテー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご コーン もやし こまつな みかん バイン おうとう アロエ	こめ むぎ じゃがいも サラダあがら こむぎこ パター さとう	692	20.5 20.7 1.9
23	火	ピザドッグ	コールスローサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく ウインナー うずらたまご	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ビーマン キャベツ きゅうり だいこん	パン サラダあがら さとう じゃがいも	622	27.6 25.8 3.1
24	水	むぎい 麦入りごはん	とりにく 鶏肉のごま焼き キャベツのおかか和え ひつつみ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん ごぼう しめじ ねぎ	こめ むぎ いりごま こむぎこ	579	26 17.6 2
25	木	全 国 学 校 給 食 週 間 ぎょかい 魚介のトマト パゲティ	ぶたにく 豚肉とキャベツのスープ てづくり桃のケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン タコ あさり えび ぶたにく とうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ トマト しょうが キャベツ ねぎ しめじ おうとう レモン	スパゲティ サラダあがら ごまあがら こむぎこ さとう	580	24.8 20.9 1.8
26	金	のざわな 野沢菜チャー ハン	わかさぎフリッター 鶏ごぼう汁 りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん わかさぎ とりにく なまあげ みそ	のざわな にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ えのきたけ こまつな りんご	こめ サラダあがら いりごま だいずあがら	630	23.5 24.6 2.2
29	月	めし いか飯	ねぎすきじゃが ゆば 湯葉のすまし汁	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ゆば なると とうふ	にんじん しめじ わけししょうが えのきたけ ねぎ	こめ もちごめ さとう いりごま じゃがいも	591	26.6 15 2.5
30	火	むぎい 麦入りごはん	イワシの薬味ソースかけ 切り干し大根の煮物 ながれやま 流山みりんみそ汁	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	ねぎ しょうが きりぼしだいこ いんげん にんじん えのきたけ だいこん たまねぎ こまつな	こめ むぎ だいずあがら さとう サラダあがら さつまいも	689	27 22.5 2.5
31	水	ビビンバ	わかめと小松菜のスープ フルーツ白玉	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なると わかめ	にんにく ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ こまつな ねぎ おうとう バイン みかん りんご	こめ むぎ サラダあがら さとう ごまあがら いりごま しらたまもち	656	22 14.1 2.1

※こんだて表に記載の栄養価は、中学年(3・4年生)の数値です。
 ※材料等の都合により献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。
 ※病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、給食の提供の停止を希望する日の3日前まで(休日を除く)に
 担任までご連絡ください。

今月の平均栄養価	620	24.9 19.9 2.3
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

全国学校給食週間 明治22年に山形県で始まった学校給食。第二次世界大戦で中断されましたが、戦後、昭和21年12月24日から再開されました。これを記念し、学校給食の意義や役割についての関心を高め、理解してもらうため、冬休みと重ならないように1か月遅らせた1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」と定めています。学校給食週間中は、流山市の姉妹都市の郷土料理や特産物を使用した料理などを給食に取り入れます。