

1月 こんだてひょう

令和6年度

流山市立鰐ヶ崎小学校

日 に ち	お は し の 日	き ゅ う と ち つ	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						
									エネルギー相当量(g)	
9 木			麦入りごはん	鶏の唐揚げ わかめとコーンのごまサラダ さつまい	ぎゅうにゅう とりにくわかめ ぶたにくとうふ みそ	しょうが コーン にんじん こまつな たいこん ねぎ	ごめ むぎ でんぶん だいすあぶら さとう ごまあぶら いりごま サラダあぶら さつまいも	681	25.8 24.2 2.5	
10 金			麦入りごはん	さばのピリ辛焼き ひじきと大豆の煮もの 雑煮汁 みかん	ぎゅうにゅう さばひじき あぶらあげ だいすとりにく なると	しょうが にんにく たまねぎ りんご にんじん いんげん たいこん こまつな みかん	ごめ むぎ さとう サラダあぶら しらまたまち	635	27.1 19.7 1.8	
14 火			給食で世界旅行 “モロッコ”		ぎゅうにゅう ひよこまめ ぶたにく	レモン キュウリ キャベツ たまねぎ にんじん	パン マーガリン さとう はちみつ アーモンド サラダあぶら オリーブオイル	612	23.3 27 2.1	
15 水			麦入りごはん	白身魚のバーベキューソース 切り干し大根のごま酢和え 豚汁	ぎゅうにゅう タラ ぶたにくとうふ みそ	りんご きりほしだいこ にんじん こまつな もやこぼう だいこん ねぎ	ごめ むぎ でんぶん だいすあぶら さとう いりごま すりごま サラダあぶら じゃがいも	596	25.2 17.1 2.5	
16 木			流山みりん給食の日		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ どうにゅう あずき	にんじん ほれんそう しいたけ ねぎ キャベツ もやしきゅうり	うどん こむぎこ サラダあぶら	654	24.2 18.4 2.6	
17 金			おはなし給食 “おおきなかふ”		ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ベーコン わかめ のり	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが キュウリ もやし かぶ えのきだけ こまつな	ごめ むぎ さとう サラダあぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ いりごま	620	22.6 18.9 2.6	
20 月			麦入りごはん	厚焼き卵のろしソース 野菜の生姜醤油和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	たいこん えのきだけ にんじん キャベツ はくさい しょうが たまねぎ いんげん	ごめ むぎ さとう サラダあぶら じゃがいも	609	23.7 16.9 2.8	
21 火			ピザドッグ	イタリアンサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく ウィンナー	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 キュウリ だいこん	パン サラダあぶら オリーブオイル さとう ジャガいも	608	25.6 25.9 2.7	
22 水			ポークカレーライス	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 パイン うどう アロエ	ごめ むぎ ジャガいも サラダあぶら こむぎこ さとう	692	20.6 20.5 1.9	
23 木			米粉のクリームスパゲ ティ	パプリカのドレッシング和え にんじんケーキ	ぎゅうにゅう とりにくベーコン とうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ こまつな パプリカ キャベツ	スパゲティ サラダあぶら こめこ パター オリーブオイル さとう こむぎこ	667	22.5 26.1 1.9	
24 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	姉妹都市 味めぐり 「長野県」	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 えのきだけ こまつな りんご	ごめ サラダあぶら いりごま だいすあぶら	610	23.4 22.6 2.1	
27 月		全 国 学 校 給 食	麦入りごはん	鶏肉のごま焼き 切り干し大根の煮物 ひつみ	姉妹都市 味めぐり 「岩手県」	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ	にんにく しょうが きりほしだいこ いんげん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	ごめ むぎ いりごま サラダあぶら さとう こむぎこ	614	25.4 18.5 2.6
28 火		全 国 学 校 給 食	麦入りごはん	イカと大豆のカリン揚げ ほうれんそうのごま和え なめこのみぞ汁	姉妹都市 味めぐり 「石川県」	ぎゅうにゅう いか だいす あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう にんじん もやしなめこ ねぎ こまつな	ごめ むぎ でんぶん だいすあぶら さとう いりごま すりごま	632	27.2 21.8 2.4
29 水		全 国 学 校 給 食	麦入りごはん	鮭の塩こうじ焼き じゃがいものきんぴら ざくざく ももゼリー	姉妹都市 味めぐり 「福島県」	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ とうふ	にんじん ごぼう いんげん だいこん ねぎ しいたけ ほうれんそう	ごめ むぎ ジャガいも サラダあぶら さとう いりごま さといも ゼリー	596	25.8 15 2.7
30 木		全 国 学 校 給 食	麦入りごはん	鰯の蒲焼き 磯香和え 流山みりんみぞ汁	ちばの めぐみ 給食	ぎゅうにゅう いわしおのり とうふ みそ	しょうが ほうれんそう にんじん もやし えのきだけ だいこん たまねぎ こまつな ねぎ	ごめ むぎ だいすあぶら さとう	607	24.4 19.7 2.2
31 金		全 国 学 校 給 食	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 だいす わかめ	にんにく ほうれんそう もやし にんじん えのきだけ こまつな ねぎ おうとう パイん みかん にんご	ごめ むぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら いりごま しらまたまち	635	22.6 14 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

629

24.3
20.3
2.3

学校給食摂取基準

650

27.6
21.6
2.0

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关心を高め、理解してもらうため、冬休みと重ならないように1ヶ月遅らせた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。学校給食週間の中には、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。

全国学校給食週間