

12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)
		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 金		むぎい 麦入りごはん	サバの香味焼き きんぴらごぼう たまねぎと生揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう さば さつまあげ ぶたにく なまあげ わかめ みそ	にんにくしょうが ねぎ にんじん ごぼう いんげん たまねぎ もやし こまつな	こめ むぎ ごまあぶら いらごま サラダあぶら さとう	635	30 23.2 2.4
4 月		キムチチャーハン	チキンチンごぼう わかめと小松菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりになくと わかめ	キムチ ねぎ ビーマンごぼう えだまめ にんじん えのきたけ こまつな	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん こめ だいずあぶら さとう いらごま	687	25.9 26.7 3.6
5 火		スライスコッパン	チリコンカン(パンにはさむ) ブロッコリーサラダ さつまいもの米粉シチュー	ぎゅうにゅう だいず とりになく スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー コーン	パン サラダあぶら さとう さつまいも こめ パター クリーム	715	30.4 26.2 3.3
6 水		むぎい 麦入りごはん	てづくり春巻き ほうれんそうとやしのサラダ 中華卵コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	たけのこ しいたけしょうが たまねぎ ほうれんそう もやし コーン こまつな	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら こむぎこ だいずあぶら さとう いらごま サラダあぶら でんぶん	608	21.2 20.2 2
7 木		ながれやま 流山みりんナポリタン	キャベツのスープ てづくりりんごケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー とうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン キャベツ コーン こまつな しめじ りんご レモン	スパゲティ サラダあぶら こむぎこ さとう	613	21.9 20.8 1.6
8 金		むぎい 麦入りごはん	ししゃもの磯辺揚げ キャベツのおかか和え 鶏ごぼろ汁	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり かつおぶし とりになく なまあげ みそ	キャベツ もやし にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ	こめ むぎ こむぎこ いらごま だいずあぶら サラダあぶら	580	23.9 20.7 2.1
11 月		チキンカレーライス	ほうれんそうとコーンのソテー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりになく 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 ほうれんそう みかん パイン おうとう アロエ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら こむぎこ パター さとう	683	19.9 20.4 1.9
12 火		きなこ揚げパン	にんじんと小松菜のごまドレ和え 肉団子とじゃがいものトマト煮	ぎゅうにゅう きなこ とりになく	にんじん こまつな もやし コーン にんにく たまねぎ トマト いんげん	パン だいずあぶら さとう いらごま すりごま ねりごま サラダあぶら じゃがいも	681	25.1 27.5 2.5
13 水		むぎい 麦入りごはん	イナダの照り焼き 磯香和え 豚汁	ぎゅうにゅう イナダのり ぶたにく とうふ みそ	こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう サラダあぶら じゃがいも	586	26.4 18.8 2.4
14 木		ぶた 豚とじゃこの焼きそば	かいそう 海藻のスープ さつまいも塩パスタスティック	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちりめん わかめ のり	たまねぎ にんじん もやし キャベツ いらか がが ねぎ えのきたけ こまつな	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら さつまいも だいずあぶら パター	593	23.8 27.2 2.5
15 金		メキシカンライス	タラのサルサソース ひよこ豆のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく タラ ウィナー ひよこまめ	たまねぎ にんじん ビーマン コーン トマト にんにく レモン こまつな	こめ パター サラダあぶら でんぶん だいずあぶら	586	24 19.8 2.2
18 月		とり 鶏そぼろ丼	ひじきと大豆の煮物 けんちん汁	ぎゅうにゅう とりになく たまご ひじき あぶらあげ だいず とうふ	しょうが にんじん しいたけ グリーンピース いんげん ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ ほうれんそう	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	608	23.9 23.5 2.7
19 火		こんさい 根菜ドッグ	わかめとコーンのごまサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ ぶたにく ウィナー	ごぼう にんじん コーン こまつな たまねぎ だいこん	パン サラダあぶら さとう いらごま ごまあぶら じゃがいも	624	26.2 24.8 2.9
20 水		キャラットピラフ	フライドチキン 野菜スープ てづくりクリスマスケーキ	ぎゅうにゅう とりになく ぶたにく とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ビーマン レモン こまつな	こめ むぎ パター でんぶん だいずあぶら サラダあぶら マカロニ こむぎこ さとう	744	28.6 30.9 1.9

※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	638	25 23.6 2.4
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0