























# 12月 こんだてひょう

令和6年度

流山市立鰯ヶ崎小学校

日にち	おはしの日	ぎゆうにゆう	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		たんぱく質(g)	たんぱく質相当量(g)
2月			給食で世界旅行 “メキシコ”		ぎゆうにゆう ぶたにく ひよこまめ ウィンナー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ コーン	こめ サラダあぶら ワンドンのかわ だいずあぶら マンゴープリン	618	20.2 18.5 1.9	
3火			テーブルロール	きのこオムレツ イタリアンサラダ ABCスープ	ぎゆうにゆう チーズ たまご ぶたにく	たまねぎ しめじ マッシュルーム コーン ほうれんそう キャベツ にんじん きゅうり	パン バター サラダあぶら オリーブオイル さとう じゃがいも マカロニ	636	26.5 27.2 3	
4水			グリーンロケッツコラボ給食	チキンソテー 豚肉とねぎの塩炒め 豚汁	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく みそ	にんにく たまねぎ トマト ねぎ こまつな にんじん ごぼう だいこん キャベツ	こめ オリーブオイル さといも	614	30.8 25.6 2.4	
5木			流山みりん給食の日	チキンカレーライス 小松菜とコーンのソテー みりんシロップのフルーツみつ豆	ぎゆうにゆう とりにく あかえんどうまめ	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 バイン みかん おうとう	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら こむぎこ	709	19.4 19.5 1.9	
6金			むぎい 麦入りごはん	サバのガーリック焼き ひじきと大豆の煮もの のっぺい汁	ぎゆうにゆう ひじき あぶらあげ だいず とりにく とうふ さつまあげ	にんにく にんじん いんげん だいこん えのきたけ ねぎ ほうれんそう	こめ むぎ サラダあぶら さとう さといも	605	25.8 26.1 1.8	
9月			たかな 高菜チャーハン	揚げ餃子 春雨スープ	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく	たかな にんじん ねぎ しょうが キャベツ	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら いりごま だいずあぶら はるさめ	627	19.8 24.4 2.5	
10火			おはなし給食 “パパがやいたアップルパイ”	小松菜とベーコンの スパゲティ	ポトフ 手作りアップルパイ	ぎゆうにゆう ベーコン ぶたにく ウィンナー	にんにく にんじん たまねぎ しめじ こまつな だいこん りんご レモン	スパゲティ オリーブオイル じゃがいも サラダあぶら バイシート さとう バター	649	23.5 30.4 2.1
11水			にくみ ぎん 肉味噌丼	切り干し大根のごま酢和え けんちん汁	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず みそ とうふ	しょうが にんじん ビーマン きりぼしだいこん こまつな もやし 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 いりごま すりごま ごまあぶら さといも	592	25.3 19.4 3	
12木			ごまきな粉揚げパン	ブロッコリーとパプリカのソテー 肉団子とじゃがいものトマト煮	ぎゆうにゆう きなこ ベーコン とりにく	ブロッコリー パプリカ にんにく たまねぎ にんじん トマト いんげん	パン だいずあぶら すりごま さとう サラダあぶら じゃがいも	641	24.7 25.4 2.5	
13金			なめし 菜飯	ししゃもの腹巻揚げ 磯香和え さつま汁	ぎゆうにゆう ししゃも のり ぶたにく とうふ みそ	こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ	こめ いりごま でんぶん こむぎこ だいずあぶら さとう サラダあぶら さつまいも	646	25.8 21.5 2.6	
16月			むぎい 麦入りごはん	えびと生揚げのチリソース ほうれんそうともやしのサラダ 海藻のスープ	ぎゆうにゆう なまあげ えび ベーコン わかめ のり	たまねぎ しいたけ グリンピース にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん かぶ ねぎ えのきたけ こまつな	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん いりごま ごまあぶら	614	23.5 21.1 2.6	
17火			カレーうどん	小松菜と油揚げのごま炒め かぼちゃ蒸しパン	ぎゆうにゆう とりにく なると あぶらあげ とうふ	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ こまつな かぼちゃ	サラダあぶら でんぶん うどん いりごま さとう こむぎこ	586	24.8 20.9 2	
18水			むぎい 麦入りごはん	いなだの照り焼き ほうれんそうのごま和え 青ねぎのかき玉汁 りんご	ぎゆうにゆう イナダ なると とうふ たまご	ほうれんそう にんじん もやし エリンギ ねぎ こまつな りんご	こめ むぎ すりごま さとう	591	26 18.9 2.1	
19木			キャロットピラフ	フライドチキン キャベツのスープ クリスマスケーキ	ぎゆうにゆう とりにく わかめ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ビーマン レモン キャベツ コーン しめじ	こめ むぎ バター でんぶん だいずあぶら ケーキ	711	26.1 30.1 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

631

24.4  
23.5  
2.3

学校給食摂取基準

650

27.6  
21.6  
2.0