

































1月 こんだてひょう

令和6年度

流山市立鱈ヶ崎小学校

日 に ち	お は つ く ら ひ	お は つ く ら ひ 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 もとなる	おもにからだのちょうしを 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)	脂質(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 さつま汁	ぎゅうにゅう とりく 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 だいこん ねぎ	こめ むぎ でんぷん だいずあぶら 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 だいず とりく 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 だいこん こまつな みかん	こめ むぎ さとう サラダあぶら しらたまもち	635	27.1 19.7 1.8	
14 火			給食で世界旅行 “モロッコ” レモンシュガートースト	アーモンドサラダ 豚肉のモロッコ風煮込み	ぎゅうにゅう ひよこめ ぶたにく	レモン きゅうり 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 たら ぶたにく とうふ みそ	りんご きりぼしだいこ にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ でんぷん だいずあぶら 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 煮込みうどん	ゆかり和え 抹茶みりん煮しパン	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ 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 サラダあぶら	654	24.2 18.4 2.6	
17 金			おはなし給食 “おおきなかぶ” マーボー丼	春雨サラダ 海藻とかぶのスープ	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 きゅうり もやし かぶ えのきたけ こまつな	こめ むぎ さとう サラダあぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ いりごま	620	22.6 18.9 2.6	
20 月			麦入りごはん	厚焼き卵のおろしソース 野菜の生薑醤油和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	だいこん えのきたけ にんじん キャベツ はくさい しょうが たまねぎ いんげん	こめ 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 ボトフ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく ウィナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ピーマン キャベツ きゅうり だいこん	パン サラダあぶら オリーブオイル さとう じゃがいも	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 パイナップル 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 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 バター オリーブオイル さとう こむぎこ	667	22.5 26.1 1.9	
24 金			全国学校給食週間	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 とりく なまあげ みそ	のぎざな 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 サラダあぶら いりごま だいずあぶら	610	23.4 22.6 2.1
27 月				麦入りごはん	鶏肉のごま焼き 切り干し大根の煮物 ひつつみ	ぎゅうにゅう とりく さつまあげ	にんにく しょうが きりぼしだいこ いんげん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	こめ 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				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 なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう いか だいず 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	こめ むぎ でんぷん だいずあぶら さとう いりごま すりごま	632	27.2 21.8 2.4
29 水				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	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	こめ むぎ じゃがいも 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				麦入りごはん	鰯の蒲焼き 磯香和え 流山みりんみそ汁	ぎゅうにゅう いわし のり とうふ みそ	しょうが ほうれんそう にんじん もやし えのきたけ だいこん たまねぎ こまつな ねぎ	こめ むぎ だいずあぶら さとう	607	24.4 19.7 2.2
31 金			ピビンバ	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 だいこん たまねぎ こまつな パイナップル りんご	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら いりごま しらすたまもち	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

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。