



12がつ こんだてひょう



令和6年度

流山市立市野谷小学校

日	おほしの日	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	主に体を作る もとなる	主に体の調子を整える もとなる	主にエネルギーの もとなる		
2	月		オムライス	わかさぎのフリッター ポテトスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかさぎ ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム パセリ トマト コーン こまつな	こめ パター じゃがいも きょうかまい サラダあぶら	648	27.6 21.4 1.9
3	火		タンタンうどん	なまあげのピリからみそいため チョコチップマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ たまご	にんじん ねぎ もやし チンゲンサイ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	うどん サラダあぶら こま ごまあぶら さんおんとう でんぷん こむぎこ ベーキングパウダー	675	29.8 21.3 2.0
4	水		ポークカレー ライス	あげごぼうとれんこんの しゃきしゃきサラダ ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ チーズ なまクリーム だいず	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごぼう れんこん きゅうり キャベツ	こめ きょうかまい サラダあぶら じゃがいも でんぷん ブドウゼリー	684	21.5 21.8 2.0
5	木		ツナピザトースト	ナムルいため パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう パーコン ツナ チーズ ちりめん とりにく なまクリーム	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン ほうれんそう にんじん もやし かぼちゃ	しょくパン サラダあぶら こまあぶら パター コーンスターチ	692	29.9 22.0 2.2
6	金		キンパふう まぜごはん	ししゃものカレーあげ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも あぶらあげ みそ さばぶし	にんにく にんじん キムチ こまつな だいこん たけのこ しいたけ ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう こむぎこ サラダあぶら じゃがいも	673	29.6 20.6 2.0
9	月		こんさいの きんぴらごはん	だいこんとなまあげのそぼろに あおなのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまあげ とうふ あぶらあげ さばぶし みそ	ごぼう にんじん れんこん だいこん たまねぎ こんにやく たけのこ いんげん	こめ むぎ さとう サラダあぶら でんぷん さんおんとう	602	26.9 18.3 2.0
10	火		ごもくあんかけ やしそば	トックスープ あまなつととうにゅうデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし きくらげ なつみかんかん	とうにゅうデザート ちゅうかめん でんぷん サラダあぶら トック さんおんとう	647	25.2 17.8 2.0
11	水		ごはん	さばのかんろに かんぴょうのごますあえ さつまじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ こんぶ さばぶし	しょうが ねぎ かんぴょう こまつな だいこん にんじん	こめ さんおんとう さとう ごま さつまいも サラダあぶら	648	29.1 21.4 2.0
12	木		セレクトあげパン (まっちゃん・ココア)	きりぼしだいこんのサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう きなこ とりにく パーコン あさり しろはなまめ なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん きゅうり	パン サラダあぶら さとう じゃがいも コーンスターチ こま	681	26.6 21.7 2.0
13	金		コーンチャめし	おでん ゆでやさいのごまサラダ みはや	ぎゅうにゅう さつまあげ ウインナー ちくわ はんぺん がんもどき こんぶ さばぶし	コーン だいこん こまつな きゅうり キャベツ みはや	こめ むぎ じゃがいも オリーブオイル じゃがいも さんおんとう	640	27.2 21.1 2.0
16	月		ねぎしおぶたどん	まめまめみそしる りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ だいず とうにゅう みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ もやし レモン ごぼう りんご	こめ きょうかまい ごまあぶら	636	28.7 21.1 2.0
17	火		はくさいうどん	さっぱりサラダ やきカレーパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あぶらあげ みそ ツナ	にんにく しょうが ねぎ にんじん こまつな ほうれんそう もやし コーン	うどん サラダあぶら オリーブオイル さとう パンこ パン	661	28.5 22.4 2.0
18	水		ごはん サラダのり	ぶたにくとれんこんの くろずいため スーミータン みかん	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とりにく たまご	しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ れんこん ピーマン ねぎ	こめ きょうかまい サラダあぶら でんぷん	641	24.8 20.4 1.6
19	木		ひじきと ベーコンのピラフ	フライドチキン こんさいとウインナーのポトフ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう パーコン ひじき とりにく ぶたにく ウインナー	たまねぎ コーン ピーマン にんにく にんじん れんこん ごぼう かぶ	米 こむぎこ パター サラダあぶら オリーブオイル じゃがいも	685	26.2 23.0 2.0

※食材入荷の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。
 ○給食費について
 連続して5日以上欠席(休日を除く)がわかっており、且つ保護者からの申し出があった場合、申請の3日後(休日を除く)から給食を停止し給食費を減額することができます。早めに担任までお申し出ください。

今月の 平均栄養価	658	27.2 21 1.9
学校給食 摂取基準	650	26.8 21.7 2.0

かぜをひかないようにね!

好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりとりましょう。

たんぱく質
肉 魚 卵 大豆 牛乳

おものに体をつくるものになりますが、体の抵抗力を維持するうえで欠かせません。

ビタミンA
にんじん かぼちゃ ほうれん草
大根の葉 春菊 みかん レバー
たら あんこうの肝

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。

ビタミンC
ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 じゃがいも かき みかん
ゆず きんかん いちご

寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。

ゆずと冬至
冬至は一年で一番夜が長い日です。この日はゆず湯に入って健康を願う行事があります。

ビタミンCでお肌すべすべ!
体を温めてかぜ予防!
香りによるリラックス効果

今年の冬至は12/21土曜日

冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治す)」にかけ、また、ゆずで「融通よくいましよう」という意味もあったそうです。ゆずはみかんの仲間のかたもです。皮やしぼり汁は料理に彩りやよい香りを添えます。ビタミンCがたっぷりでお肌を健康にし、体の免疫力を高め、かぜの予防にも役立ちます。