

12がつ こんだてひょう



流山市立南流山小学校

令和 6 年度

<家庭数>

日付	お祝い	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		ししつ(g)
2月		とうふの チリソースどん	かぶのちゅうかスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ペーコン なると うずらのたまご	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ グリンピース にんじん えのきたけ かぶ わけねぎ こまつな りんご	こめ むぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	627	26.2 21.2 2.4
3火		ごはん 1ねんせいの さつまいも	ししゃものいそべあげ きりぼしだいこんのもの さつまじる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり さつまあげ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ こんぶ	きりぼしだいこん にんじん にんにく だいこん ねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら こむぎこ こま さとう 1ねんせいのさつまいも	623	26.4 17.9 2.4
4水		コッパパン	チキンのマレンゴふう シチュー にくとやさいのゴマドレ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト しょうが にんにく コーン もやし きゃべつ こまつな	コッパパン じゃがいも さとう こむぎこ パター あぶら ごまあぶら こま	647	25.5 27.2 2.6
5木		ターメリックライス のミートソース がけ	ポトフ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ とうにゅうチーズ つくね ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト かぶ はくさい こまつな	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	628	25.5 17.5 2.0
6金		にぶたチャーハン	ぱいたんはるさめスープ てづくりシシュマイ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると	にんにく しょうが にんじん しいたけ ねぎ もやし たまねぎ はくさい こまつな	こめ むぎ あぶら さとう はちみつ こま はるさめ ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ	631	27.2 21.8 2.8
9月		だいこんはごはん	にくじゃが とうふとたまごのみそじる みはや	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご みそ あぶらあげ こんぶ ちりめんじゃこ	だいこんは たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん ねぎ こまつな みはや	こめ むぎ ごまあぶら こま さとう じゃがいも	596	24.9 17.9 2.5
10火		カレーなんばん うどん	じゃがいもきんぴら まっちゃチョコむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると さつまあげ	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな しいたけ にんにく ごぼう さやいんげん まっちゃ	うどん あぶら さとう じゃがいも こま グラニュー糖 マーガリン ホットケーキミックス チョコチップ	623	20.2 21.5 2.8
11水		チキンライス	はくさいのクリームに ブルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ペーコン チーズ	たまねぎ にんじん はくさい グリンピース こまつな もも パイン みかん レモン	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	628	18.3 19.2 1.8
12木		ごはん ちょっとはやい・とうじメニュー	サバのゆずみそだれ こぎつねあえ かぼちゃじる みかん	ぎゅうにゅう サバ みそ あぶらあげ かつおぶし とりにく わかめ こんぶ	ゆず もやし こまつな きゃべつ にんじん かぼちゃ だいこん ねぎ えのきたけ みかん	こめ むぎ さとう しらたまだんご	644	26.5 18.4 2.5
13金		ぶたにくしょうが いためどん	あつあげのサンラータン はちみつゆずゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ わかめ	たまねぎ にんじん もやし たけのこ きゃべつ しょうが こまつな だいこん しめじ えのきたけ エリンギ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう	622	26.2 19.6 2.5
16月		ごまきな あげぱん	みそストローネ いりたまごとやさいのソテー	ぎゅうにゅう きなこ ペーコン ウィナー たまご ぶたにく だいず いんげんまめ みそ	にんじん たまねぎ しめじ にんにく トマト パセリ もやし きゃべつ ピーマン	コッパパン じゃがいも さとう あぶら こま じゃがいも マカロニ オリブオイル	685	27.2 28.5 2.8
17火		カラフルピラフ	とりのからあげ しおぶたのスープ クリスマスカップデザート	ぎゅうにゅう とりにく ペーコン ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん あかピーマン コーン しょうが グリンピース だいこん こまつな ねぎ	こめ むぎ あぶら とうにゅうバター かたくりこ じゃがいも	675	25.4 28.5 2.2
18水		ドライカレーライス ポテトそえ	こめこのクリームスープ のむヨーグルト	のむヨーグルト ぶたにく だいず れんずまめ とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ にんにく しょうが かぼちゃ ピーマン レーズン コーン マッシュルーム パセリ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こめこ はちみつ	722	27.3 16.2 2.7

★食材の都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

★おはしの日には、おはしを忘れずに持ってきてましょう。予備のおはし(割りばしでも可)を清潔な状態でランドセルの中に入れておきましょう。

★病気等を理由に、連続する給食実施日5日以上給食の提供が不要となる場合や、アレルギー等で飲用牛乳の提供を希望しない場合は、担任までご相談ください。

1年生が畑で育てた「さつまいも」が、3日(火)のさつまいに登場します。立派なさつまいもがたくさん収穫されました。きっとおいしいさつまいも汁ができてあがるでしょう♪

今月の平均栄養価	642	25.1 21.1 2.4
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.00

2学期の給食終了日は18日(水)、3学期の給食開始日は1月9日(木)を予定しています。保護者の皆様には白衣の洗濯等、給食へのご理解とご協力をいただきありがとうございます。3学期も子どもたちが笑顔になれる給食づくりを頑張ります!よろしくお願いたします。

良いお年を
お迎え下さい