

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		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 ベーコン 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モートソースがけ	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 ビーマン 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 てづくりシチューマイ	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 しらすたき 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 まっちゃんヨコむしパン	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 まっちゃん	うどん あぶら さとう じゃがいも こま グラニューとう 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 ベーコン 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 パター こむぎこ	628	18.3 19.2 1.8
12木		ごはん	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 しらすたまご	644	26.5 18.4 2.5
ちょっとはやい・とうじメニュー								
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		ごまきなあげばん	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 ベーコン 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 ビーマン	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 ベーコン ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん あかビーマン 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 パター かたくりこ じゃがいも	675	25.4 28.5 2.2
おたのしみクリスマスメニュー								
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 ビーマン 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