



12月



こん だて ひょう

献立表



令和4年度

流山市立長崎小学校

日 付	お 休 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 つくるものになる	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる	おもにエネルギー のもとになる		しじふ(g)
1	木	コッパパン	やきメンチカツ ねぎねぎポテト トマトヌードルスープ	ベーコン ウィンナー きゅうにゅう	にんじん トマト キャベツ たまねぎ ながねぎ セロリー にんにく	流山産	664	23.7 26.1 2.6
2	金	ごはん	かんこくふうにくじゃが だいこんのおみそしる ヨーグルト	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ わかめ ヨーグルト きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ ながねぎ だいこん しらたき にんにく		608	24.9 15.7 2.3
5	月	のざわなチャーハン	しろみぎかなのヤンニヨムがらめ とうにゅうタタはるさめスープ こぶくろこぎかな	タラ いわし ぶたにく ちりめんじゃこ とうにゅう きゅうにゅう	ニラ にんじん のざわな ながねぎ もやし たまねぎ にんにく しょうが		639	28.7 23.6 2.7
6	火	ごはん	つくねとやさいのにももの たまごととうふのおみそしる りんご	たまご つくね とうふ あぶらあげ みそ きゅうにゅう	にんじん こまつな だいのこ いんげん たけのこ ながねぎ こんにゃく りんご		582	22.9 16.3 2.3
7	水	流山産やさいかレー	ひよこまめのスープ みかん	ぶたにく ベーコン ヨーグルト きゅうにゅう	にんじん あおネギ ほうれんそう はくさい キャベツ だいこん たまねぎ にんにく しょうが りんご みかん	流山産	625	21.3 17.3 2.2
8	木	ごはん	たまごやしき ひじきとれんこんのいために ひきにくのおみそしる	たまご とうふ ぶたにく ひじき あぶらあげ だいず みそ きゅうにゅう	にんじん こまつな れんこん ごぼう ながねぎ こんにゃく		616	26.1 18.8 2.3
9	金	ねぎピザトースト	シチュー レモンハニーサラダ	ツナ とりにく ベーコン とうにゅう チーズ きゅうにゅう	にんじん あおねぎ きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし しめじ レモン		647	26.0 25.3 2.8
12	月	ごはん	わかさぎフリッター(2ケ) さといものそぼろに とうにゅうみそしる	わかさぎ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう きゅうにゅう	にんじん こまつな ながねぎ グリンピース えのき だいこん はくさい こんにゃく しょうが	流山産	611	24.7 21.6 2.0
13	火	ちゃんぽんうどん	にくだんごのあまずあん やわらかあんにんどうふ	ぶたにく ミートボール かまぼこ きゅうにゅう	にんじん ビーマン はくさい だいのこ たまねぎ しじふ ながねぎ にんにく しょうが		586	20.4 23.3 2.8
14	水	ガーリックライス	はくさいのクリームに かぼちゃのサラダ	ぶたにく とりにく ツナ とうにゅう ベーコン きゅうにゅう	にんじん ブロッコリー かぼちゃ キャベツ きゅうり とうもろこし ながねぎ はくさい こんにゃく	流山産	635	23.1 23.5 2.2
15	木	ごはん	さばのゆずみそだれ ぶたにくとだいこんのもの みずたきじる	さば ぶたにく とりにく とうふ みそ あぶらあげ きゅうにゅう	にんじん こまつな はくさい ながねぎ だいこん ゆず しらたき えのき しょうが		633	30.8 22.7 2.5
16	金	ブルコギのつけどん	はるさめたまごスープ はやか(柑橘果物)	たまご ぶたにく とりにく きゅうにゅう	ニラ にんじん こまつな だいずもやし ながねぎ たまねぎ とうもろこし にんにく ほししいたけ		604	24.3 18.5 2.1
19	月	あおねぎクリーム スパゲティー	きりぼしだいこんのスープ しょうがパン(ジンジャブレッド)	たまご チーズ とりにく ベーコン とうにゅう クリーム きゅうにゅう	にんじん あおねぎ パセリ たまねぎ きりぼしだいこん しめじ えのき ほししいたけ にんにく しょうが	流山産	668	23.8 27.5 2.2
20	火	ごはん ひじきふりかけ	だいこんととりにくのはるさめに はくさいのおみそしる	とりにく ぶたにく ちりめんじゃこ ひじき かかあけ きゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん いんげん ながねぎ えのき		594	24.2 16.0 2.4
21	水	ジャンバラヤ	フライドチキン パンプキンスープ ゼリー	とりにく ベーコン ウィンナー ツナ とうにゅう きゅうにゅう	あかビーマン ビーマン にんじん ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ にんにく しょうが しめじ		741	24.9 30.8 2.0

※仕入れの都合により、使用食材を変更する場合があります。予めご了承ください。
 ※連続して5日間以上の欠席(休日を除く)がわかっており、且つ、保護者の方からの申し出があった場合、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。詳しくは、給食日より4月号をご覧ください。ご不明な点等がありましたら、学校までお問合せください。



1月の給食は、11日(水)から始まります。

今月の平均栄養価	630	24.6 21.8 2.3
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.00

