

12がつ こんだてひょう

令和6年度

流山市立長崎小学校

日	おはじの日	さゆうにゅう	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱくしき(g)
			ごはん パン めん	おかず デザート	おも からだ つくる 主に体を作る もとになる	おも からだ ちゅうしょ どとの 主に体の調子を整える もとになる	おも にエネルギーの もとになる	エネルギー(kcal)
2			●とり五目おこわ	たらのみそマヨネーズ焼き みぞれ汁 みはや	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たら みそ チーズ ぶたにく とうふ	にんじん ごぼう しいたけ えのきたけ だいこん ねぎ みはや	こめ もちごめ さとう マヨネーズ	31.4
3	火		きなこコカ 揚げパン	●わんたんのパリパリサラダ チキンヌードルスープ	ぎゅうにゅう きなこ こざかな ひじき とりにく たまご	キャベツ もやし きゅうり にんじん セロリ たまねぎ こまつな マッシュルーム	パン さとう あぶら スパゲティー わんたんかわ	22.5
4	水		●ごはん (大根葉ふりかけ)	肉じゃが みかん 切り干し大根のみそ汁	ぎゅうにゅう こざかな けりぶる ぶたにく とうふ みそ こんぶ あぶらあげ	にんじん たまねぎ もやし えのきたけ こまつな だいこんは さいんげん きりはしだいこん みかん	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも アーモンド	27.3
5	木		けんちんうどん	厚揚げの煮物 ●いもかりんとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく なまあげ うずらたまご	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ こまつな たまねぎ さやいんげん だいこん	うどん あぶら さとう さといも さつまいも でんぶん	25.9
6	金		昆布ごはん	3年生考案豆料理 ●白玉ぜんざい	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ あずき みそ	にんじん しめじ こまつな ごぼう だいこん ねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも しらたまもち	27.0
9	月		●豚肉と小松菜の 混ぜごはん	3年生考案豆料理 ほつけフライ 磯香和え かぶのみそ汁 みはや	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ほつけフライ とうふ みそ のり	にんじん こまつな かぶ えのきたけ もやし ほうれんそう みはや	こめ あぶら ごま さとう	29.6
10	火		パン	3年生考案豆料理 大豆ミートグラタン ゼリー 白菜とベーコンのスープ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ コーン しめじ はくさい こまつな マッシュルーム	パン あぶら じゃがいも ゼリー	28.9
11	水		●茶めし	3年生考案豆料理 焼さししゃも おでん ほうれん草のごま和え	ぎゅうにゅう ちくわ さつあげ つみれ がんも うずらたまご こんぶ ししゃも	だいこん にんじん キャベツ ほうれんそう もやし みかん	こめ じゃがいも さとう ごま	21.3
12	木		スパゲティー ナポリタン	3年生考案豆料理 塩豚スープ 小豆ココアのカップケーキ	ぎゅうにゅう う ウインナー ぶたにく あずき	にんじん たまねぎ かぶ マッシュルーム ピーマン	スパゲティー こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	2.3
13	金		チキンピラフ	●こんにゃくサラダ ミネストローネ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ エリンギ ビーマン キャベツ もやし こまつな かぶ セロリー	こめ あぶら ごま さとう マカロニ じゃがいも	1.6
16	月		ごはん	さばの煮付け 大根のみそ汁 里芋と昆布の煮物	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ こんぶ あぶらあげ わかめ	ねぎ にんじん だいこん だいこんは	こめ さといも さとう	29.7
17	火		キムチチャーハン	3年生考案豆料理 ●春雨サラダ 水ぎょうざ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なると すいぎょうざ	ねぎ コーン にら にんじん きゅうり キャベツ はくさい しいたけ チンゲンサイ みかん	こめ あぶら さとう ごま	21.2
18	水		豚肉とごぼうの 和風カレーライス	3年生考案豆料理 まめ 豆サイダーポンチ 大豆小魚	ぎゅうにゅう ぶたにく レッドビース だいす こさかな	にんじん ごぼう たまねぎ こまつな りんご・パイン・ みかん・ももかん	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ	2.4
19	木		ケチャップライス	フライドチキン オニオンスープ ●サラダ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ コーン ビーマン マッシュルーム ほうれんそう キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう マカロニ クリスマスデザート	23.4
								25.9
							平均栄養価	20.3
								2.2
							学校給食 摂取基準	27.6
								21.6
								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。

●印の献立は、
ピンク碗に盛り付けます。

【3年生 豆はかせになろう！】3年生が考えた豆料理を給食に取り入れました。
3年生が良いと思った豆料理の投票で選ばれたものです。お楽しみに！