






# 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 に ち	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)	たんぱくしつ(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		ししつ(g)	
								しょうけん そうとうりょう(g)	
2月		☆とり五目おこわ <div>3年生考案豆料理</div>	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 がたにく とうふ	にんじん ごぼう しいたけ えのきたけ だいこん はくさい ねぎ みはや	こめ もちこめ さとう マヨネーズ	676	31.4 23.3 2.3	
3火		きなこココア 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 セロリー 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 わんたなかわ	599	22.5 21.7 2.4	
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 けずりぶし がたにく とうふ みそ こんが 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 きりぼしだいこん みかん	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも アーモンド	695	27.3 20.0 2.1	
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 がたにく 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	625	25.9 26.1 1.9	
6金		昆布ごはん <div>3年生考案豆料理</div>	豚汁 ☆白玉ぜんざい	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ がたにく とうふ あずき みそ こんが	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	688	27.0 14.7 2.2	
9月		☆豚肉と小松菜の 混ぜごはん	ほっけフライ 磯香和え かぶのみそ汁 みはや <div>3年生考案豆料理</div>	ぎゅうにゅう がたにく あぶらあげ ほっけフライ 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 さとう じゃがいも	669	29.6 23.8 2.2	
10火		パン	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 だいず がたにく 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	643	28.9 21.3 2.3	
11水		☆茶めし	焼きししゃも おでん ほうれん草のごま和え	ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ つみれ がんも うずらたまご こんが 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	594	26.4 16.9 2.2	
12木		スパゲティー ナポリタン	<div>3年生考案豆料理</div> 塩豚スープ 小豆ココアのカップケーキ	ぎゅうにゅう ウィナー がたにく あずき	にんじん たまねぎ かぶ マッシュルーム ビーマン	スパゲティー こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	615	23.2 17.5 2.5	
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 がたにく 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	612	23.1 14.9 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 がたにく とうふ こんが 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	688	29.7 21.2 2.7 (煮汁含む)	
17火		キムチチャーハン	☆春雨サラダ 水ぎょうざ みかん <div>3年生考案豆料理</div>	ぎゅうにゅう がたにく 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 もやし チンゲンサイ みかん	こめ あぶら さとう ごま	600	20.1 15.8 2.4	
18水		豚肉とごぼうの 和風カレーライス	豆サイダーポンチ 大豆小魚	ぎゅうにゅう がたにく レッドベイス だいず こざかな	にんじん ごぼう たまねぎ こまつな りんご・パイナップル みかん・ももかん	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ	728	23.8 21.3 1.4	
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 ウィナー とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ コーン 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 こむぎこ マカロニ クリスマスデザート	716	23.4 25.6 2.1	
※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。							今月の 平均栄養価	653	25.9 20.3 2.2
【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！							学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0
<div>★印の献立は、 ピンク欄に盛り付けます。</div>									

【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！