

12がつ こんだてひょう

令和5年度

流山市立長崎小学校

| 日 | お休みの日 | こんだてめい | | あか | みどり | きいろ | エネルギー (kcal) | たんぱく質(g) |
|--|-------|---------------------|--|---|--|---|--------------|----------------------------|
| | | ごはん パン めん | おかず デザート | 主に体を作る もとになる | 主に体の調子を整える もとになる | 主にエネルギーの もとになる | | ししつ(g) |
| 1 | 金 | チキンピラフ | みりんレシビコンテスト 長崎小学校入選料理 ★みりんドレッシングサラダ ミネストローネ ヨーグルト | ぎゅうにゅう とり 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 ピーマン キャベツ もやし こまつな かぶ セロリー | こめ あぶら ごま マカロニ じゃがいも | 612 | 23.1 14.6 1.6 |
| 4 | 月 | 昆布ごはん | 豚汁 ★白玉ぜんざい | ぎゅうにゅう とり あぶらあげ ぶたにく とうふ あずき みそ こんぶ | にんじん しめじ ごぼう たいこん ねぎ | こめ あぶら さとう じゃがいも しらたまもち | 689 | 26.9 14.7 2.0 |
| 5 | 火 | パン | 白菜のクリーム煮 ★パンプキンサラダ 早香 | ぎゅうにゅう とり ベーコン とうにゅう | にんじん たまねぎ はくさい しめじ コーン かぼちゃ はやか | パン あぶら バター こむぎこ さつまいも じゃがいも | 637 | 22.1 23.0 1.9 |
| 6 | 水 | ★ごはん | たらのヤンニョムがらめ ナムル 鶏肉とキャベツの白湯スープ | ぎゅうにゅう たら とり | にんじん もやし ほうれんそう キャベツ コーン ねぎ チンゲンサイ | こめ あぶら でんぶ さんとう ごま | 600 | 17.2 1.9 |
| 7 | 木 | パンネアラビアータ | みりんレシビコンテスト 5年生代表料理 キャベツスープ みりんスイートポテト | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン わかめ | にんじん たまねぎ ピーマン コーン キャベツ | パンネ あぶら こむぎこ さつまいも バター さとう ごま | 620 | 23.7 19.3 1.5 |
| 8 | 金 | ★豚肉と小松菜の 混ぜごはん | こまいフライ かぶのみそ汁 | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こまいフライ とうふ みそ | にんじん こまつな かぶ えのきたけ | こめ あぶら ごま | 621 | 27.0 21.7 2.2 |
| 11 | 月 | ★ごはん (エコふりかけ) | 肉じゃが キャベツのみそ汁 | ぎゅうにゅう ごさかな さば 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 | こめ ごま さとう あぶら じゃがいも | 645 | 26.6 17.7 2.5 |
| 12 | 火 | ココア揚げパン | ポークビーンズ ★ごぼうサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ | セロリ にんじん たまねぎ エリンギ ごぼう きゅうり キャベツ | パン さとう あぶら じゃがいも | 633 | 23.4 2.1 |
| 13 | 水 | ★茶めし | おでん みかん ほうれん草のごま和え | ぎゅうにゅう ちくわ さつまいも つみれ がんも うずらたまご こんぶ | 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 | 604 | 24.1 16.0 2.2 |
| 14 | 木 | ごまうどん | ひじきと厚揚げの煮物 ★ナッツとじゃこの甘辛和え | ぎゅうにゅう とり あぶらあげ ぶたにく なまあげ うずらたまご ひじき だいず ごさかな | しめじ ねぎ こまつな にんじん | うどん カシューナッツ アーモンド ごま あぶら さとう カシューナッツ | 602 | 34.2 29.5 2.4 |
| 15 | 金 | ★みりんさつま芋 ごはん | いなだの照り焼き キムチ豚汁 | ぎゅうにゅう いなだ ぶたにく みそ とうふ | はくさい にんじん たまねぎ こまつな | こめ さつまいも さとう あぶら じゃがいも | 645 | 24.6 21.4 2.7 |
| 18 | 月 | キムチチャーハン | ★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 いら 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 | 603 | 20.1 15.6 2.4 |
| 19 | 火 | ★ごはん | さばのみそ煮 五目きんぴら じゃが芋のみそ汁 | ぎゅうにゅう さば みそ わかめ ぶたにく あぶらあげ さつまいも | ねぎ にんじん ごぼう こまつな たまねぎ | こめ さとう ごま あぶら じゃがいも | 693 | 29.4 21.4 3.2 (煮汁含む) |
| 20 | 水 | 豚肉とごぼうの 和風カレーライス | 白菜とベーコンのスープ 早香 | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン | にんじん ごぼう たまねぎ こまつな はくさい コーン マッシュルーム こまつな はやか | こめ あぶら じゃがいも | 641 | 20.5 18.3 2.1 |
| 21 | 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 ウィンナー とり ベーコン | にんじん たまねぎ コーン ピーマン マッシュルーム ほうれんそう こまつな キャベツ きゅうり | こめ あぶら さとう こむぎ マカロニ ごま クリスマスデザート | 681 | 24.2 23.9 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。 | | | | | | | | 25.0 |
| 5・6年生が夏休みに【みりんレシビコンテスト】に取り組み、たくさん作品を応募してくれました。今月から、その中の作品を給食で紹介していきますので、お楽しみに。詳細は、裏面をご覧ください。 | | | | | | | | 19.8 |
| ◆印の献立は、ピンク欄に盛り付けます。 | | | | | | | | 2.2 |
| 今月の平均栄養価 | | | | | | | | 27.6 |
| 学校給食摂取基準 | | | | | | | | 21.6 |
| | | | | | | | | 2.0 |