



## 12がつ こんだてひょう

令和7年度

流山市立流山北小学校

日 に ち  お は し の 日	ぎ ゅ う に ゅ う	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ(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		しつ(g)
						しょうくん		しょうくん
1 月		きなこあげパン	チャプチ だいこんのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とりにく	にんにく しうが たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ だいこん ほさい あおねぎ	コッペパン だいすあぶら さとう はるさめ サラダあぶら ごまあぶら	610	24.9 24.0 2.4
2 火		ごはん	アジフライ ごますあえ のつべいじる	ぎゅうにゅう あじ どうふ あぶらあげ	もやし キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごまつな ごぼう こんにゃく	ごめ ごま じゃがいも さとう	615	26.2 20.3 1.9
3 水		わかめごはん	ねぎすきじやが ちゃんぽんみそしる	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく かまぼこ みそ	にんじん たまねぎ しらたき あおねぎ キャベツ もやし ねぎ ごまつな	ごめ ごま じゃがいも さとう	583	24.6 14.7 2.8
4 木		ごはん	さわらのしおこうじやき れんこんのきんぴら みすきじり	ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ	れんこん ごぼう にんじん はくさい えのき しらたき ねぎ ごまつな	ごめ ごまあぶら さとう ごま	583	28.0 18.1 2.0
5 金		図書室コラボ	おでん ツナとキャベツのごまあえ はなみかん	ぎゅうにゅう さつまあげ ちくわ はんぺん うずらたまご ツナ	にんじん だいこん こんにゃく もやし ごまつな キャベツ みかん	ごめ ごま さとう	568	23.7 16.9 2.7
8 月		キムチチャーハン	あげざようざ ちゅうかコーンのまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると たまご とうふ	にんじん たまねぎ あおねぎ はくさいキムチ とうもろこし ねぎ ごまつな	ごめ サラダあぶら さとう ぎょうざのかわ だいすあぶら でんぶん	612	22.7 20.8 2.8
9 火		ほうとう	あつあげのそぼろに フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく あつあげ	だいこん にんじん かぼちゃ ごまつな たまねぎ ほしいたけ さやいんげん おうとう パイン みかん りんご	うどん さといも サラダあぶら さとう でんぶん しらたまもち	571	23.3 16.7 2.3
10 水		ターメリックライスの ミートソースがけ	ポトフ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす フレンチフル ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ	ごめ サラダあぶら デミグラスソース じゃがいも	664	28.7 20.4 1.4
11 木		こんぶごはん	たらのやさいあんかけ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう こんぶ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ ビーマン たけのこ こんにゃく たいこん ごぼう ごまつな	ごめ さとう でんぶん だいすあぶら サラダあぶら ごまあぶら さといも	589	26.7 19.0 2.4
12 金		だいすいり カレーライス	はくさいとベーコンのスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす こなチーズ スキミルク ベーコン とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんごソース はくさい ごまつな	ごめ サラダあぶら じゃがいも バター ごむきご チャツネ	650	23.7 20.8 1.7
15 月		チキンライス	こもちししゃもカリカリフライ はくさいのこめこクリームに	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも ベーコン とうゆう	たまねぎ とうもろこし パプリカ ビーマジ にんじん はくさい	ごめ サラダあぶら ごめこ じゃがいも だいすあぶら ごめこ バター	585	22.5 19.4 1.7
16 火		ごはん	だいこんとぶたにくのにもの さつまいものみそしる はなみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ こんぶ とうふ みそ	こんにゃく ほしいたけ にんじん だいこん ごまつな ねぎ みかん	ごめ サラダあぶら さとう さつまいも	602	24.9 16.5 2.2
17 水		セサミトースト	チリコンカン キャベツスープ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトみずに キャベツ とうもろこし ごまつな	しょくパン マーガリン さとう ごま レッドキドニー サラダあぶら じゃがいも	648	24.4 25.6 2.3
18 木		ちょっと早い冬至メニュー	さばのゆずみそだれ おかかあえ とうじのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし ベーコン	ゆず ごまつな キャベツ もやし ごぼう れんこん にんじん だいこん かぼちゃ こんにゃく ねぎ	ごめ さとう でんぶん	603	25.9 20.7 2.5
19 金		クリスマスメニュー	ハンバーグみりんマスタードソース ABCスープ クリスマスデザート カレーピラフ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハンバーグ ベーコン	たまねぎ にんじん ビーマン とうもろこし キャベツ ほうれんそう	ごめ サラダあぶら とうにゅうクリーム アルファベットマカロニ デザート	649	22.7 23.1 2.1

※ こんだてひょうに記載の栄養価は、中学年（3・4年生）の数値です。

※ 材料等の都合により献立の一部を変更する場合がありますので了承ください。

「おはしの日」は、わすれずに「はし」をもってきましょう。毎日持ってきて使用してもかまいません。

予備のおはし（わりはし可）を清潔な状態で、ラントセルに入れておきましょう。

★病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要になる場合、希望する3日前まで（休日を除く）に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。※感染症等により事前の提出が難しい場合は後日で構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。

今月の平均栄養価	608	24.8 19.8 2.2
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

□今月の本口

『おでんのおうさま』 山本祐司 作 (ほるぶ出版)

図書室コラボ

流山北小の図書室にある本にちなんだメニューを月1回出しています。

あなたの一番好きなおでんねはなはですか？

ご当地の具材も出くくる楽しいお話です。

がんもにだいこん、ごぼうくん…。おでんだねたちが「おれがおうさまだ！」、「わたしがおうさまだ！」と、さわぎだしました。さあ、だれかがおでんのおうさまなのでしょう？