



12 がつ こんだてひょう

令和 6 年度

流山市立 流山北小学校

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	おもにからだのちようしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる		ししつ(g)	しよくえん そうとうりょう(g)	
2	月	むぎいりごはん	すきやきに さつまいものみそしる みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ねぎ たまねぎ にんじん しらたき はくさい しゆんぎく えのき だいこん こんにやく みかん	こめ おおむぎ サラダあぶら さとう さつまいも	649	24.9	17.3	
3	火	6年1組児童考案 1食分のこんだて なすいり カレーライス	きゅうりのあさづけ たまごスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく こんが たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす きゅうり だいこん こまつな りんご	こめ おおむぎ サラダあぶら じゃがいも チャツネ カレールウ ごまあぶら でんぶ	644	22.2	20.4	
4	水	むぎいりごはん	さばのこうみみそだれがけ れんこんのきんぴら みずたきじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	ねぎ にんにく しょうが れんこん にんじん ごぼう はくさい えのき しらたき こまつな	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま	663	27.7	26.4	
5	木	6年2組児童考案 1食分のこんだて カルボナーラふう クリームスパゲティ	こまつなとコーンのサラダ コンソメスープ ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ こまつな とうもろこし キャバツ パセリ マッシュルーム	スパゲティ オリーブオイル バター なまクリーム ごま ごまあぶら さとう ラフランスゼリー	585	20.6	23.5	
6	金	キムチチャーハン	あげぎょうざ こもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ナルト とりにく	にんじん たまねぎ はくさいキムチ たけのこ はくさい しめじ こまつな ねぎ	こめ おおむぎ サラダあぶら さとう ぎょうざのかわ だいずあぶら でんぶ ごまあぶら ごま	613	21.3	22.2	
9	月	6年3組児童考案 1食分のこんだて こまつなのなめし	からあげ きせつのこんさいのもの かきたまきのこじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく たまご とうふ	こまつな しょうが にんにく れんこん ごぼう にんじん たまねぎ さいゆいんげん しめじ えのき ねぎ	こめ おおむぎ ごまあぶら ごま でんぶ ごめこ だいずあぶら さといも さとう	662	32.7	23.3	
10	火	マーボーどん	はるさめスープ みつまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく わかめ	たけのこ にんじん ねぎ ほしいたけ にんにく しょうが たまねぎ こまつな パイン みかん おうとう りんご かんてん	こめ おおむぎ テンメンジャン さとう サラダあぶら ごまあぶら でんぶ はるさめ あかえんどうまめ	657	24.1	17.5	
11	水	むぎいりごはん	ししゃものごまてんぶら はくさいふうみづけ だいこんのみそにこみ	ぎゅうにゅう ししゃも こんが ぶたにく さつまあげ あつあげ みそ	はくさい きゅうり にんじん だいこん こんにやく	こめ おおむぎ こむぎこ ごま だいずあぶら	572	25.8	18.5	
12	木	こくとうパン	マカロニのクリームに ふゆやさいのカレースープ みはや(かんきつ)	ぎゅうにゅう とりにく だいず こなチーズ ベーコン	とうもろこし マッシュルーム にんじん たまねぎ パセリ にんにく セロリー だいこん はくさい こまつな みはや	こくとうパン マカロニ じゃがいも バター こむぎこ サラダあぶら こめこ	641	25.6	20.3	
13	金	ゆかりごはん	たらのおうごんやき おかかあえ みぞれじる	ぎゅうにゅう たら かつおぶし とりにく とうふ	あかしそ とうもろこし にんじん こまつな キャバツ もやし だいこん ねぎ えのき だいこんのは	こめ おおむぎ ノンエッグマヨネーズ こめこ さとう	580	29.4	17.9	
16	月	図書室コラボ むぎいりごはん	じゃこまめ にくじゃが ほうれんそうのかきたまみそしる	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ ぶたにく たまご みそ	たまねぎ にんじん しらたき さいゆいんげん ねぎ ほうれんそう	こめ おおむぎ さとう ごま じゃがいも	652	30.6	18.3	
17	火	こんぶごはん	ますのゆずふうみやき とうじのみそしる みかん	ぎゅうにゅう こんぶ あがらあげ ぶたにく ます ベーコン みそ	にんじん ゆず だいこん かぼちゃ れんこん ごぼう こんにやく ねぎ みかん	こめ おおむぎ さとう	596	28.6	15.6	
18	水	ごまきなこ あげパン	チャブチェ 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 しょうが たけのこ にんじん たまねぎ キャバツ ほしいたけ チンゲンサイ だいこん はくさい あおねぎ	コッパパン だいずあぶら ごま さとう はるさめ サラダあぶら ごまあぶら	615	24.4	24.9	
19	木	クリスマスメニュー カレーピラフ	フライドチキン ほしのパスタスープ こめこのココアケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく フライドチキン ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン トマトビュレ キャバツ とうもろこし ほうれんそう	こめ おおむぎ サラダあぶら だいずあぶら ソルガムパスタ いんげんまめペースト さとう こめこ ココアパウダー	701	25.8	21.4	
※ 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ご了承ください。 「おはしの日」は、わずれずに 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(わりばし可)を清潔な状態で、ランドセルに入れておきましょう。							今月の 平均栄養価	630	25.9	20.5
★病気を理由に、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。							学校給食摂取基準	650	27.6	21.6
								2.4	2.0	

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。
主人公の天が家族のために最初に作ったおみそ汁です。料理初心者にもオススメ!

今月の本

『天の台所』 落合 由佳 作 (講談社)

小学6年生の天が、ある事情から先生でも家族でもない『がみバ』から料理を教わり、「台所の主」に成長していくお話です。天の作った料理がみんなを笑顔にし、みんなの笑顔が天の心を満たしていきます。このお話を讀んだら、あなたも料理がたくなるかも。

6年生児童考案1食分のこんだて

6年生が家庭科の学習で考えたこんだてから採用しました。お楽しみに!!