



# 12がつ こんだてひょう



○おはしは毎日持参するようご協力をお願いします。

流山市立西初石小学校

日にち	ようび	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	主に体を作るものになる	主に体の調子を整えるものになる	主にエネルギーのものになる		ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)
2	月		むぎごはん	すぶた せんぎりやさいのスープ	ぶたにく とりにく パーコン ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん れんこん えのき 干しシイタケ ブロッコリー もやし チンゲンサイ ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら むぎ	611	23.5	18.6
3	火		ごはん	やしししゃも ほうれんそうのりあえ おでん ヨーグルト	ししゃも さつまあげ ちくわ いわしだんご がんもどき こんぶ ヨーグルト ぎゅうにゅう のり	にんじん もやし ほうれんそう だいこん こんにゃく	こめ あぶら さとう じゃがいも	632	31.3	17.8
4	水		さつまいもの カレーライス	じゃこのカリカリサラダ みかん	とりにく だいず ちりめん ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン キャベツ きゅうり みかん	こめ あぶら じゃがいも さつまいも ごまあぶら さんおんとう ごま	650	22.3	20.5
5	木		にくみそどん	ブロッコリーのごまあえ ひよこまめのスープ	だいず ぶたにく みそ パーコン ひよこまめ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン キャベツ コーン こまつな ブロッコリー	こめ あぶら ごま じゃがいも さんおんとう	625	25.5	18.7
6	金		ごもく あんかけやしそば	トックスープ フルーツのゼリーあえ	ぶたにく とりにく どうふ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ きく らげ わけねぎ みかんかん パインかん りんごかん もやし	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら かたくりこ トック ごま ゼリー さんおんとう	634	23.4	15.4
9	月		だいずとツナの ごはん	あつあげのにも だいこんのみそしる	だいず ツナ とりにく あつあげ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが たまねぎ しめじ だいこん ねぎ こまつな こんにゃく わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ さといも さんおんとう ごま	625	29.7	23.0
10	火		こくとうパン	きのこのシチュー ツナとこまつなのサラダ アセロラゼリー	とりにく しろはなまめ どうにゅう ツナ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな きゅうり キャベツ しめじ ブロッコリー	こくとうパン じゃがいも あぶら バター こむぎこ オリーブオイル アセロラゼリー	638	24.5	24.8
11	水		ごはん	なっとう ねぎすきじゃが かぶのみそしる	なっとう ぶたにく あぶらあげ どうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん わけねぎ かぶ えのき こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	611	29.4	18.9
			<b>給食委員会 リクエスト 献立</b>							
12	木		ごはん	とりのからあげ コールスローサラダ たまごスープ クレープ	とりにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ ねぎ こまつな	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう クレープ ごま	683	22.8	29.7
13	金		ごはん	さばのおやき れんこんのきんぴら きりぼしだいこんのみそしる	さば ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	れんこん にんじん こんにゃく きりぼしだいこん たまねぎ えのき こまつな	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	629	29.1	24.3
16	月		ごはん	ホイコーロー もずくとたまごのスープ	ぶたにく あつあげ みそ とりにく どうふ もずく たまご きゅうにゅう トウバンジャン テンメンジャン	しょうが にんにく きくらげ ねぎ キャベツ ピーマン にんじん えのき あかピーマン	こめ あぶら かたくりこ さんおんとう	639	29.9	24.5
17	火		ミートソース スパゲッティ	ポテトスープ フルーツポンチ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ ダイズトマト マッシュルーム コーン みかんかん パインかん ももかん かんてんかん パセリ しめじ	スパゲッティ オリーブオイル あぶら じゃがいも ゼリー さとう	648	28.7	23.3
18	水		ごはん	たらのレモンソースがけ だいこんサラダ かぼちゃのとんじる	たら ぶたにく どうふ みそ ぎゅうにゅう	レモンじる だいこん きゅうり キャベツ わかめ かぼちゃ にんじん ねぎ こまつな こんにゃく	こめ かたくりこ あぶら ごま	621	30.0	21.4
			<b>冬至 献立</b>							
			<b>クリスマスメニュー</b>							
19	木		のむヨーグルト ケチャップライス	もみのきハンバーグ ハニーマスタードサラダ オニオンスープ	ハンバーグ パーコン とりにく かまぼこ のむヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン ピーマン キャベツ きゅうり マッシュルーム ほうれんそう	こめ むぎ あぶら さとう はちみつ マカロニ ごま	644	22.6	16.3

※牛乳を停止している児童は、19日(木)「のむヨーグルト」も停止となります。

※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。

○給食費について

連続して5日以上欠席(休日を除く)がわかっており、且つ保護者からの申し出があった場合申請後の3日後(休日を除く)から給食を停止し給食費を減額することができます。早めに担任までお申し出ください。

今月の平均栄養価	635	26.6	21.2	2.0
学校給食摂取基準	650	27.6	21.5	2.0

