



1がっ こんだてひょう



| 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 | 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とになる | | |
| 10 | (水) | チキンライス | ツナとわかめのサラダ きりぼしだいこんのようふうスープ みかん | ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく わかめ | たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム きゅうり キャベツ にんにく しめじ とうもろこし きりぼしだいこん みかん | こめ おぎ オリーブオイル あぶら ごま ごまあぶら | 601 | 22.7 19.2 2.7 |
| 11 | (木) | ごはん | 6年8班のメニュー さばのカレーやき こまつなのごまあえ おもちのすましじる ぶどうゼリー | ぎゅうにゅう さば とりにく | しょうが こまつな たまねぎ もやし はくさい ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな | こめ おぎ さとう ごま にこみもち あぶら ぶどうゼリー | 627 | 26.5 17.9 1.9 |
| 12 | (金) | ごはん | 6年2班のメニュー ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのあえもの えのきたけのみそしる みかんゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ | しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しめじ ほうれんそう えのきたけ こまつな もやし | こめ おぎ あぶら ごま さとう みかんゼリー | 634 | 24.7 17.8 2.2 |
| 15 | (月) | プルコギどん | とうふのスープ ヨーグルト | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ とりにく ヨーグルト | ねぎ にんにく たまねぎ にんじん にはら はくさい | こめ おぎ さとう ごまあぶら あぶら ごま | 618 | 27.0 22.1 2.6 |
| 16 | (火) | ごはん(ふりかけ) | 6年7班のメニュー とりにくのしおこうじやき くきわかめとやさいのあえもの トックスープ みかん | ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ かつおぶし のり | だいこん キャベツ もやし にんじん こまつな ねぎ チンゲンサイ メンマ しいたけ みかん | こめ おぎ さとう こめこうじ ごまあぶら トック ごま | 649 | 25.3 18.9 2.3 |
| 17 | (水) | ハヤシライス | アーモンドサラダ はちみつレモンゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく | にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし トマトかん | こめ おぎ じゃがいも あぶら アーモンド オリーブオイル はちみつレモンゼリー | 653 | 19.3 20.7 1.8 |
| 18 | (木) | ごもくあんかけやきそば | かくあげのからみそいため フルーツのゼリーあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ かまぼこ | しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ こまつな チンゲンサイ しめじ しょうが アロエかん おうとうかん バインかん | やきそば あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ゼリー | 636 | 22.3 27.7 1.4 |
| 19 | (金) | いわしのかばやきどん | にびたし とんじる | ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ | しょうが こまつな もやし にんじん こんにやく ねぎ だいこん ごぼう しめじ | こめ おぎ さとう あぶら ごま | 644 | 29.9 24.0 2.4 |
| 22 | (月) | ポークカレーライス | おはなしきゅうしょく ブロッコリーサラダ スイートスプリング(オレンジ) | ぎゅうにゅう ぶたにく | にんにく しょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ グリーンピース とうもろこし パプリカ スイートスプリング | こめ おぎ あぶら じゃがいも さとう ごま | 661 | 22.6 21.0 2.5 |
| 23 | (火) | けんちんうどん | やさいのごまに さつまいもむしパン | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ とうにゅう | だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ こまつな こんにやく いんげん | うどん あぶら じゃがいも さとう ごま さつまいも こむぎこ | 618 | 23.8 20.3 2.0 |
| 24 | (水) | いかめし | こおりとうふのごまあえ めったじる | ぎゅうにゅう ぶたにく こおりとうふ みそ いか とうふ | にんじん わけぎ しょうが キャベツ こまつな しめじ だいこん こんにやく ごぼう ほうれんそう ねぎ | こめ もちごめ さとう ごま さつまいも | 636 | 30.2 17.2 3.1 |
| 25 | (木) | のぎわなチャーハン | あげぎょうざ ちゅうかコーンスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ぎょうざ | のぎわな ねぎ にんじん とうもろこし こまつな | こめ おぎ ごまあぶら あぶら でんぷん ごま | 656 | 23.4 24.1 2.5 |
| 26 | (金) | ごはん | かつおのやきづけ ごまずあえ ちくわのすましじる りんごゼリー | ぎゅうにゅう かつお ちくわ | にんにく しょうが もやし キャベツ にんじん しいたけ こんにやく こまつな | こめ おぎ ごま さといも さとう あぶら りんごゼリー | 612 | 27.6 16.4 2.0 |
| 29 | (月) | コッペパン | 世界の料理(オランダ) コロッケ コールスロー トマトウンスープ | ぎゅうにゅう ミートボール | キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリー トマトかん | パン あぶら さとう コロッケ | 631 | 21.2 25.7 2.6 |
| 30 | (火) | ごはん | とりのネギだれ わふうあえ ひつつみ | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ | しょうが キャベツ ねぎ にんじん こまつな だいこん ごぼう えのきたけ もやし | こめ おぎ でんぷん さとう すいとん あぶら | 650 | 26.1 20.6 2.1 |
| 31 | (水) | こまつなの ペペロンチーノ | イタリアンサラダ いもちドーナッツ | ぎゅうにゅう ベーコン きなこ | にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ しめじ きゅうり あかピーマン | スパゲティ あぶら オリーブオイル さとう ひとくちいもち | 633 | 20.6 22.2 1.9 |

全国学校給食週間

*おはしの日(11日、12日、16日、18日、19日、23日、24日、26日、30日)忘れずに!
*おはしの日以外でも、ご家庭の判断でおはしを持たせていただいで結構です。 *ランチョンマットは毎日持参をお願いします。
*食材発注の都合上、献立を変更することもありますのでご了承ください。

| | | |
|----------|-----|---------------------|
| 今月の平均栄養価 | 634 | 24.5 20.9 2.2 |
| 学校給食摂取基準 | 650 | 27.6 21.6 2.0 |

☆☆ 今月の行事食 ☆☆
今月から3月まで、6年生が家庭科の授業で考えた給食の献立を実施します。どれも栄養バランスを考え、全校児童が楽しく、おいしく食べられるように考えて立ててくれました。楽しみにしてください。
11日(木)6年8班、12日(金)6年2班、16日(火)6年7班

1月22日(月)おはなし給食.....今月は学校給食週間にちなみ、「給食室のいちにち」を紹介しします。夏休みの課題図書にもなりましたが、この本を読むと給食がどのように作られているかがわかります。ぜひ一度読んでみてください。

1月29日(月)世界の料理.....今月で世界の料理は最後になります。最後は古くから流山市と交流のあった「オランダ」の料理です。

1月24日から30日は全国学校給食週間です
学校給食週間にちなんで、流山市の姉妹都市やゆかりの深いオランダの料理を給食に出します。お楽しみに!

流山市の姉妹都市

| | | |
|--------|----------|----------|
| 石川県能登町 | 1月24日(水) | めった汁 |
| 長野県信濃町 | 1月25日(木) | 野沢菜チャーハン |
| 福島県相馬市 | 1月26日(金) | かつおの焼き漬け |
| オランダ料理 | 1月29日(月) | トマトウンスープ |
| 岩手県北上市 | 1月30日(火) | ひつつみ |

