



12がつ こんだてひょう



令和5年度

流山市立西深井小学校

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	からだのちょうしを ととのえるもとになる	おもにエネルギーの もとになる		しつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)	
1	(金)	ごはん (わかめのジューजू)	みそいりどり すましじる みかん	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ みそ とうふ わかめ かつおぶし	ねぎ ごぼう にんじん たまねぎ れんこん こんにやく グリンピース えのきたけ こまつな みかん	こめ おぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま	608	25.5	16.5	
4	(月)	とうふの チリソースどん	こまつなともやしのちゅうかあえ だいこんのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ グリンピース ねぎ こまつな にんじん わけぎ もやし だいこん はくさい	こめ おぎ さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ あぶら ごま	630	27.2	24.0	
5	(火)	ごはん	カレーにくじゃが さわにわん あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん グリンピース だいこん ごぼう たけのこ ねぎ しらたき こまつな	こめ おぎ じゃがいも さとう あぶら あおりんごゼリー	639	24.7	16.9	
6	(水)	ごもくやきそば	みそワントンスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ なると かまぼこ	キャベツ にんじん ねぎ たけのこ もやし えのきたけ こまつな アロエかん パインかん おうとうかん	やきそば あぶら ごまあぶら ワントンのかわ さとう ゼリー	613	24.8	17.9	
7	(木)	コッペパン	かぼちゃとれんこんのサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ だいず	かぼちゃ れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんじん トマトかん セロリー にんにく マッシュルーム	パン あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	613	22.9	25.3	
8	(金)	ごはん	たらのみりんマスタードソース おひたし いもだんごじる	ぎゅうにゅう たら みそ とりにく かつおぶし	こまつな キャベツ もやし えのきたけ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こめ おぎ でんぶん あぶら さとう ひとくちいもち	601	25.2	15.4	
11	(月)	チキンカレーライス	きりぼしだいこんのサラダ はやか(オレンジ)	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース きりぼしだいこん キャベツ きゅうり はやか	こめ おぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	636	21.7	20.3	
12	(火)	スパゲティミートソース	くきわかめとやさいのスープ レモンパイ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく くきわかめ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく キャベツ こまつな	スパゲティ さとう レモンパイ	614	25.4	21.6	
13	(水)	ガパオライス <small>せかいのりょうり (タイ)</small>	タイふうはるさめスープ タピオカフルーツ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひよこまめ わかめ なると	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン こまつな あかピーマン しいたけ にんじん ねぎ おうとうかん アロエかん パインかん	こめ おぎ ごまあぶら あぶら はるさめ タピオカ ゼリー さとう ラーウ	609	21.7	16.6	
14	(木)	ごはん	さばのおろしソース やさいのうめおかあえ とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし ぶたにく とうにゅう みそ	だいこん キャベツ きゅうり にんじん もやし うめ たまねぎ こんにやく いんげん	こめ おぎ さとう じゃがいも あぶら ごま	611	28.0	19.1	
15	(金)	きなこあげパン	アーモンドサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり もやし とうもろこし マッシュルーム こまつな	パン あぶら さとう アーモンド マカロニ オリーブオイル	675	24.4	24.6	
18	(月)	ごはん <small>とうじメニュー</small>	いなだのてりやき ゆずのかおりあえ かぼちゃのとんじる みかん	ぎゅうにゅう いなだ ぶたにく とうふ みそ	キャベツ にんじん もやし ゆず かぼちゃ だいこん こんにやく こまつな ねぎ みかん	こめ おぎ	630	29.2	18.6	
19	(火)	キャロットピラフ <small>おはなしきゅうしよく</small>	とりのからあげ かぶのようふうスープ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく グリンピース とうもろこし しょうが かぶ いんげん しめじ にんじんジュース	こめ おぎ こめこ あぶら でんぶん こめこマカロニ こおぎこ いちごプリン	681	26.1	25.6	
							今月の 平均栄養価	627	25.1	20.1
							学校給食摂取基準	650	27.6	21.6
									2.2	2.0

*おはしの日(1日、5日、6日、8日、14日、18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て結構です。
 *ランチオ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。



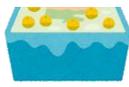
☆☆ 今月の行事食 ☆☆

12月13日(水) 世界の料理(タイ).....今月はタイの国民的な料理、ガパオライスをつくります。タイではナンプレーという魚を発酵させてつくる魚醤を使って料理をします。ガパオライスの他、春雨スープにも使用しますので、タイの風味を味わってください。

12月18日(月) 冬至メニュー.....12月22日(金)は冬至です。当日は給食がないので、18日に「かぼちゃの豚汁」とゆずの果汁を使った「ゆずの香りあえ」を作ります。栄養豊富なかぼちゃを食べて、寒い冬を乗り越えましょう。

12月19日(火) おはなし給食.....今月のおはなし給食は、クリスマスのお話で、「おおいツリー・ちいさいツリー」です。ウィロビーさんのおやしきに届いた大きなツリー。大きすぎて、先っぽを切りました。その先っぽがまた切られ、ドムドム小さくなって.....森の動物たちもおお上る。





こんこん小で、はつて、林の動物たちのおおまつし。

アメリカで長く愛されてきた、かわいらしいクリスマス・ストーリーです。