



12がつ こんだてひょう



令和6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	からだのちょ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		しつ(g)	しょうえん しょうりょう(g)	
2		ごはん	カレーにくじゃが さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース だいこん ごぼう たけのこ ねぎ こまつな	こめ じゃがいも さとう あぶら	627	27.1	18.2	
3		きなこあげパン	ハニーマスタードのサラダ マカロニスープ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ	パン さとう あぶら はちみつ ごま マカロニ	616	20.8	21.5	
4		ルーローハン	ちゅうかコーンスープ グレープゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんにく しょうが たまねぎ こまつな とうもろこし ねぎ	こめ あぶら さとう でんぶん ゼリー	587	21.8	17.9	
5		パリパリタコスどん	キャベツとぶたにくのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ セロリー とうもろこし	ワントンのかわ こめ あぶら	627	26.0	19.5	
6		ぶたキムチやきそば	トックスープ フルーツととうにゅうデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん キャベツ たまねぎ もやし キムチ ビーマン ねぎ こまつな メンマ しいたけ みかんかん おうとうかん パインかん	ちゆかめん あぶら ごま ごまあぶら トック さとう とうにゅうデザート	603	23.9	20.4	
9		わかめごはん	だいこんととりにくのてりに にしもりくとんじる	ぎゅうにゅう とりにく わかめごはんのもと とうふ ぶたにく みそ	しょうが だいこん こんにやく にんじん グリンピース ごぼう ねぎ こまつな	こめ ごま さとう じゃがいも	605	27.8	17.5	
10		やきぶたチャーハン	やきししゃものユースoup だいこんのちゅうかスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう やきぶた なると ししゃも とりにく	にんにく しょうが にんじん ねぎ だいこん はくさい わけぎ	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら ゼリー	593	28.1	16.4	
11		すきやきどん	ぐだくさんみそしる フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ みそ	こんにやく たまねぎ にんじん しいたけ こまつな だいこん えのきたけ ねぎ みかんかん パインかん おうとうかん	こめ さとう あぶらあげ ゼリー	656	28.0	19.5	
12		おはなしきゅうしょく コッパン	マカロニソテー ポークシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ ビーマン ぶなしめじ キャベツ マッシュルーム	パン マカロニ じゃがいも オリーブオイル ハヤシルウ さとう	612	24.7	19.8	
13		マーボーどん	せんぎりやさいのちゅうかスープ タピオカフルーツ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく ベーコン	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが えのきたけ もやし こまつな みかんかん おうとうかん ばいんかん	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん タピオカ さとう ゼリー	632	24.2	18.8	
16		ほうとう	ちくわのいそべあげ わふうあえ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ あおりの みかん	だいこん にんじん かぼちゃ こまつな キャベツ もやし みかん	ほうとう こむぎこ あぶら あぶらあげ さとう	502	23.4	20.8	
17		キーマカレー	コンソメスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン ぶなしめじ セロリー りんご	こめ あぶら カレールウ	642	24.5	20.8	
18		とうじメニュー ごはん	さばのおろしソース ゆずのかおりあえ かぼちゃのだまこじる	ぎゅうにゅう さば みそ	だいこん はくさい にんじん もやし かぼちゃ ねぎ	こめ さとう あぶらあげ だまこもち	631	27.3	19.7	
19		クリスマスメニュー キャロットピラフ	もみのきハンバーグ かぶのこめスープ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ グリンピース とうもろこし かぶ はくさい こまつな	こめ あぶら こめこ クリスマスデザート	642	24.3	21.1	
								今月の平均栄養価	612	25.1
								学校給食摂取基準	650	19.4
										2.1
										27.6
										21.6
										2.0

***おはしの日(2日、6日、9日、16日、18日、19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。
 *ランチョンマットは毎日持参をお願いします。



☆☆ 今月の行事食 ☆☆

- 12月12日(木) おはなし給食.....ポークシチューにちなんで、ぶたに関するクイズや豆知識、ぶたが出てくる本の紹介をします。
- 12月18日(水) 冬至.....12月21日は冬至です。冬至とは、1年の中で昼が最も短く、夜が最も長い日です。健康や運氣向上を願う行事で、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。当日は給食がないので18日に「ゆずの香りあえ」と「かぼちゃ汁」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(木) クリスマス.....クリスマスメニューは、もみの木の形をしたハンバーグです。クリスマスデザートも出るのでお楽しみに!