



1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 ものになる		しじふ(g)	しょうえん そうとうりょう(g)
8 (水)		ハヤシライス	ごぼうサラダ 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 グリンピース ごぼう もやし きゅうり	こめ じゃがいも あぶら ハヤシルウ ごま ゼリー	653	19.2	21.1
9 (木)		ながさきちゃんぽん	じゃがいものきんぴら フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ もやし とうもろこし こまつな ビーマン おうとうかん バインかん みかんかん	ちゃんぽんめん あぶら じゃがいも ゼリー さとう	584	25.4	18.5
10 (金)		かかみびらき ごはん	とりのからあげ いそかあえ しらたまどうに	ぎゅうにゅう とりにく のり	しょうが にんにく こまつな にんじん もやし しいたけ だいこん さといも	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう しらたま	684	26.2	19.6
14 (火)		チキンライス	コールスローサラダ ポテトスープ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく とうにゅうプリン	たまねぎ マッシュルーム にんじん ビーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ あぶら じゃがいも	632	24.1	19.4
15 (水)		まっちゃんあげパン	チャブチェ しぜんどうふのスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく とうふ	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ こまつな もやし	パン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら でんぶん	608	24.0	23.0
16 (木)		サフランライスの ミートソース	やさしいときのこのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ビーマン はくさい マッシュルーム えのきたけ ぶなしめじ こまつな	こめ	626	28.1	18.9
17 (金)		5ねんせいリクエストメニュー めしもち	かくあげとやさしいのために マスカットゼリー	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく かくあげ ひじき	にんじん たけのこ こんにゃく	こめ こむぎこ さとう じゃがいも あぶら ゼリー	574	18.1	12.2
20 (月)		ごはん	ひよこまめのマーボーどうふ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ひよこまめ ぶたにく とりにく	ねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが えだまめ たまねぎ こまつな	こめ さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	633	27.8	18.0
21 (火)		5ねんせいリクエストメニュー チュモツパ	ナムル トックスープ	ぎゅうにゅう ツナ のり とりにく	たくあん こまつな もやし にんじん にんにく ねぎ しいたけ	こめ ごま ごまあぶら あぶら さとう トック	690	21.1	30.5
22 (水)		こぎつねごはん	たらのみりんマスタードソース にしもりくんのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく たら みそ とうふ わかめ	にんじん ねぎ こまつな	こめ あぶらあげ さとう ごま でんぶん さとう	601	28.9	20.9
23 (木)		おはなしきゅうしょく きなこトースト	ドイツふうポテトサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー いんげんまめ	たまねぎ にんじん とうもろこし かぶ マッシュルーム	パン マーガリン さとう じゃがいも オリーブオイル マカロニ	620	23.1	22.8
24 (金)		けんちんうどん	やさしいごまに こくとうむしパン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうにゅう さやいんげん	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ こまつな こんにゃく	うどん あぶらあげ あぶら じゃがいも ごま さとう ホットケーキミックス とうにゅうバター	612	24.1	20.0
27 (月)		コッペパン	あげじゃがいものトマトに ジュリエヌスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	にんじん たまねぎ ビーマン にんにく キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも さとう オリーブオイル あぶら	603	24.8	23.8
28 (火)		にんじんめし	いわしのからあげのあまからだれ だいこんのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ いわし とうふ わかめ	にんじん こねぎ ねぎ だいこん	こめ ごま さとう あぶらあげ	633	30.5	25.5
29 (水)		ツナとベーコンの スパゲティ	オニオンスープ とうにゅうあんにんどうふ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな オニオンソテー みかんかん おうとうかん バインかん	スパゲティ マカロニ あぶら とうにゅうデザート さとう	638	23.0	23.1
30 (木)		ごはん	ちくぜんに とうにゅうだまこじる スイートスプリング	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ぶたにく ベーコン とうにゅう みそ	にんじん ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく さつまいも たまねぎ にんじん スイートスプリング	こめ じゃがいも あぶら さとう だまこもち	632	24.4	16.7
31 (金)		ドライカレーライス	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 ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ ぶなしめじ こまつな	こめ あぶら カレールウ じゃがいも	692	28.5	23.7

*おはしの日(9日、10日、17日、20日、22日、24日、28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。

*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	629	24.8	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 ☆☆

1月10日(金) 1月11日(土)は鏡開きです。当日は給食がないので、10日に「白玉雑煮」を出します。

1月17日(金) 5年生リクエスト給食です。埼玉県の郷土料理「めしもち」を作ります。

1月21日(火) 5年生リクエスト給食です。韓国のおにぎり「チュモツパ」を作ります。

1月23日(木) おはなし給食です。「ドイツ風ポテトサラダ」にちなんでドイツのグリム童話「ブレーメンのおんがくたい」の紹介をします。

1月24日(金)~30日(木) 全国学校給食週間です。この期間は、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高める期間です。

