

12月 こんだてひょう

令和3年度

流山市立おおぐろの森小学校

日	おはし	おはし	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく	
			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	おもに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)	
1 (水)			はいがロール	キャロットシチュー ツナとわかめのサラダ みかん	ぎゅうにゅう ウィナー とりにく しろはなまめ とうにゅう ツナ くきわかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ みかん	パン じゃがいも あぶら こめこ ごま	657	27.6 23.5 2.3	
2 (木)			かんこくふう もやしごはん	キムチスープ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず とうふ わかめ	ねぎ にんにく しょうが にんじん もやし はくさい キムチ こまつな えのきたけ みかん パイン もも	こめ むぎ あぶら さとう ごま あんにんどうふ	611	21.8 17.9 2.3	
3 (金)			こぎつねごはん	ハタハタのたつたあげ そくせきづけ じゃがいものそぼろじる	ぎゅうにゅう ハタハタ とりにく ぶたにく あぶらあげ こんぶ	にんじん グリンピース かぶ かつおの は キャベツ えのきたけ だいこん ねぎ こまつな	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう でんぶ	637	27.3 22.7 2.4	
6 (月)			のざわな チャーハン	とりだんごのちゅうかスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう とりだんご ちりめんじゃこ とうふ	のざわな にんじん ねぎ もやし こまつな みかん パイン もも	こめ あぶら はるさめ ごま さとう ゼリー	617	22.1 15.9 2.1	
7 (火)			けんちんうどん	ひじきとかくあげのいために あんまん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ ひじき かくあげ うずらたまご	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ こまつな こんにやく さやいんげん	うどん さといも じゃがいも あぶら あんまん	603	29.3 21.4 2.5	
8 (水)			カミカミどん <small>カミカミメニュー</small>	やさいのごまじる りんご <small>よかんて たべよう!</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ みそ	たまねぎ にんじん しょうが ごぼう こんにやく ピーマン だいこん えのきたけ ねぎ こまつな りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	633	23.8 17.9 2.1	
9 (木)			キャラメル あげパン	いりたまごとやさいのソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう ウィナー ベーコン いんげんまめ スキムミルク たまご	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン にんにく パセリ セロリー トマト	パン ミルメーク あぶら じゃがいも マカロニ	648	23.3 25.2 2.4	
10 (金)			ごはん	ミナミカゴカマスのゆうあんやき ごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ミナミカゴカマス とうふ みそ	キャベツ もやし こまつな にんじん だいこん こんにやく ごぼう ねぎ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	623	31.4 17.5 1.9	
13 (月)			ごはん	ハンバーグのきのこソース きりぼしだいこんのサラダ さつまじる	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ マッシュルーム しめじ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり しょうが にんじん だいこん こんにやく ねぎ	こめ さつまいも あぶら さとう ごま	707	28.8 23.4 2.7	
14 (火)			ごもくあんかけ やきそば	ちゅうかたまごスープ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく なたまご	たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ チンゲンサイ ねぎ こまつな もも パイン みかん	めん あぶら さとう でんぶ しらたまもち	616	24.0 16.4 2.7	
15 (水)			だいこんなめし	ぶたにくとだいこんのもの ちゃんぽんみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とりにく いか かまぼこ みそ	だいこん だいこんのは たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん しょうが はくさい もやし ねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう ごま	614	28.9 17.4 2.5	
16 (木)			おさかなメンチ カツバーガー	コールスロー やさいときのこのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ハム とりにく さかなメンチカツ とうふ ヨーグルト	たまねぎ トウモロコシ キャベツ きゅうり はくさい えのきたけ しめじ にんじん こまつな	パン あぶら さとう	623	27.3 24.3 2.5	
17 (金)			あずきごはん <small>とうじこんだて</small>	さばのゆずこしょうやき れんこんのきんぴら かぼちゃじる	ぎゅうにゅう あずき さば ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	れんこん にんじん こんにやく かぼちゃ だいこん ねぎ	こめ あぶら さとう ごま	707	31.5 23.0 2.7	
20 (月)			ドライカレー <small>クリスマスメニュー</small>	フライドチキン コーンポテト キャベツスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ しょうが にんにく にんじん マッシュルーム ピーマン トウモロコシ パセリ キャベツ セロリー えのきたけ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら	720	26.0 25.8 2.2	
21 (火)			ナポリタン	はくさいとベーコンのスープ こめこのチョコケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー ベーコン とうふ とうにゅう	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム ピーマン はくさい こまつな トマト	スパゲティ あぶら さとう こめこ	682	23.9 27.6 2.2	
※ 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。 ※ はし、マスク、ハンカチ、ナプキンは清潔なものをご持参ください。								今月の平均栄養価	646	26.4 21.3 2.3
								学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0



「ん」のつく食べ物を探そう!
「にんじん」「だいこん」「れんこん」「うどん(うんとん)」「ぎんなん」などなど…。

冬至は、1年で最も日が短くなる日で、今年は12月22日(水)にあたります。
古くから、「冬至の日にかぼちゃを食べると、かぜをひかない」とされてきました。かぼちゃには、皮ふや体の中を守ってくれる栄養がたくさん含まれるので、かぜの予防に役立ちます。
また、冬至には「ん」のつくものを食べると「運」がやってくるといわれています。「かぼちゃ」も、別の名前「なんきん」と呼ばれるので、給食のかぼちゃを食べて運を呼び込みましょう。

