



12月 こんだてひょう



令和6年度

流山市立おおぐろの森小学校

日 日	お ほ 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 もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		しょうじゅん しょうじょう(g)		
2 (月)		ドライ カレーライス	ごまドレサダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ コーン もやし はくさい こまつな	こめ あぶら カレールウ さとう ごま マカロニ	675	26.7 22.5 2.5		
3 (火)		やきにく チャーハン	さつまいものあまからあえ ちゅうかたまごコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご	にんにく しょうが にんじん ねぎ コーン たまねぎ こまつな	こめ さとう あぶら ごま さつまいも でんぱん	606	21.9 20.7 2.3		
4 (水)		ごはん	しろみざかなのたつたあげ のりあえ とうふとわかめのすましじる はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう たら のり とりにく とうふ わかめ	しょうが ほうれんそう キャベツ もやし にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	こめ でんぱん あぶら さとう ゼリー	624	25.3 16.6 1.7		
5 (木)		セサミトースト	まめのスパイシーいため むぎのリゾットスープ	ぎゅうにゅう ウィナー だいず ひよこまめ とりにく	えだまめ たまねぎ にんにく にんじん コーン こまつな	パン バター さとう ごま マカロニ あぶら もちむぎ	610	23.2 24.3 2.0		
6 (金)		わかめじゃこ ごはん	じゃがいものそばろに だいこんとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	こめごま あぶら じゃがいも さとう でんぱん	601	27.3 19.0 2.5		
9 (月)		マーボーどん	ごもくスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず とりにく ヨーグルト	にんじん ねぎ たら にんにく しょうが はくさい もやし えのきたけ こまつな ねぎ	こめ あぶら さとう でんぱん	615	28.2 19.1 2.4		
10 (火)		ごはん	のりつくだに とりにくとあつあげのもの とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ぶたにく とうにゅう のり みそ	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん しょうが こまつな ねぎ	こめ さとう でんぱん あぶら じゃがいも	607	26.7 20.5 2.3		
11 (水)		ガーリック コーンピラフ	ツナサダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく チーズ	たまねぎ コーン にんじん もやし にんにく キャベツ マッシュルーム こまつな	こめ あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	618	23.8 26.0 2.1		
12 (木)		みそぶたどん	わふうサダ さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん わけねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし コーン だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく こまつな しめじ	こめ あぶら さとう ごま	602	24.9 20.5 2.3		
13 (金)		こぎつねごはん	ししゃものカレーなんばんづけ やさいのごまじる みかん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも ぶたにく みそ	にんじん わけねぎ たまねぎ にんじん ピーマン だいこん ごぼう ねぎ こまつな みかん	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	606	25.8 21.8 2.3		
16 (月)		ビビンバ	わかめスープ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なるとうふ わかめ	きりぼしだいこん にんにく ねぎ しょうが だいこん にんじん だいずもやし こまつな えのきたけ コーン もも パイン みかん	こめ あぶら さとう ごま しらたまもち	644	24.3 18.2 2.3		
17 (火)		ごはん	ひじきふりかけ ごもくまめ かきたまじる	ぎゅうにゅう かつおがし とりにく ちりめんじゃこ ひじき さつまあげ とうふ だいず たまご かまぼこ	にんじん こんにゃく しいたけ えのきたけ こまつな ねぎ	こめ さとう ごま あぶら でんぱん	620	33.4 20.5 2.3		
18 (水)		ポーク カレーライス	コールスローサダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン りんご	こめ じゃがいも カレールウ あぶら	624	20.2 21.1 2.2		
19 (木)		ごはん	とうじ こんだて さばのゆずみそだれ おほかあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ かつおがし とりにく あぶらあげ	ゆず ほうれんそう キャベツ ねぎ もやし にんじん かぼちゃ だいこん こまつな	こめ さとう ごま	649	28.8 24.7 2.3		
20 (金)		ミートソース スパゲティ	クリスマス こんだて かぶのようふうスープ こめこのチョコケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト かぶ かぶのは キャベツ えのきたけ	スパゲティ あぶら さとう こめこ チョコレート ココア	690	25.8 27.0 2.0		
※ 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。							給食委員会のリクエストメニューで人気の3品がとうじょう！ ★ 4日(水)：はちみつレモンゼリー ★ 20日(金)：ミートソーススパゲティ・こめこのチョコケーキ	今月の 平均栄養価	626	25.7 21.5 2.2
							学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0	

おたのしみです！

12/21 冬至には“ん”のつく食べ物を食べよう！

(土) 「かぼちゃ(なんきん)」「にんじん」「だいこん」「れんこん」「うどん(うどん)」「ぎんなん」などなど…。

冬至は、一年で一番、太陽の登っている時間が短くなる日で、今年12月21日(土)です。

この日には、かぼちゃを食べたり、ゆずを浮かべたお風呂に入ったりします。

昔から、「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えいようがたくさん含まれているので、かぜを予防してくれるのです。

また、冬至には、名前に“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。

みそしるに使う「かぼちゃ」も、別名で「なんきん」とよべます。みんなで給食のかぼちゃを食べて、運をよび込みましょう。

