



1月予定献立表



令和5年度

流山市立おおたかの森小学校

日にち	曜日	はしの日	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	
				主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		脂質(g)	
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				食塩相当量(g)
10	水			チキンカレーライス	コーンサラダ いちごとみかんの 三色ゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎしょうが にんにくキャベツ きゅうりコーン いちごみかん	米 じゃがいも	油	601	15.6 15.6 2.3	
11	木			七草ご飯	角揚げとうずらの煮物 紅白雑煮汁	豚肉 角揚げ うずらの卵 鶏肉 なた	牛乳	七草 にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが ごぼう 大根	米 こんにやく 砂糖 もち		632	24.0 17.2 2.5	
12	金			キムチチャーハン	春巻 中華卵コーンスープ	豚肉 なた 鶏肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	キムチ ねぎ にんにく 玉ねぎ しょうが コーン	米 春巻の皮 片栗粉	油 白いりごま ごま油	640	19.6 24.3 2.6	
15	月			ホイコーロー丼	トックスープ フルーツ杏仁	豚肉 鶏肉 テンメンジャン トウバンジャン	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ ねぎ にんにく もやし 大根 キャベツ たけのこ みかん 黄桃 パイン	米 砂糖 トック	油 ごま油	647	19.7 16.0 1.8	
16	火			ご飯	ふりかけ(のり) 肉じゃが 大根とわかめのみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまご 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 じゃがいも しらたき 砂糖		577	21.1 13.7 2.3	
17	水			ご飯	サバのごまみそだれ 切干大根のラー油炒め みぞれ汁	さば みそ 鶏肉 なた	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	きりぼしだいこん 切干大根 しめじ ねぎ 大根	米 砂糖 しらたき	油 白いりごま 油 ラー油	647	23.5 22.2 2.0	
18	木			ジャンバラヤ	ジャーマンポテト コーンクリームスープ	ウインナー 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳	ピーマン トマト パセリ 小松菜	にんにく 玉ねぎ コーン	米 じゃがいも 小麦粉	油 オリーブオイル バター	627	21.8 21.6 2.3	
19	金			ご飯	イワシのかば焼き 豆乳みそ汁 プリン	いわし 豚肉 みそ 豆乳 卵	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも こんにやく	油	672	25.0 20.9 2.1	
22	月			コーンピラフ	野菜コロッケ ミートボールのトマトスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	コーン キャベツ 玉ねぎ セロリ しめじ にんにく	米 パン粉 じゃがいも 砂糖	油 オリーブオイル	587	18.2 19.1 2.0	
23	火			プルコギ丼	ワンタンスープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 なた	牛乳 ヨーグルト	にんじん いら 小松菜	にんにく 玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ	米 砂糖 ワンタンの皮	油 ごま油	620	21.8 15.7 2.1	
24	水			五穀ひじきご飯	ホッケフライ ほうとう汁	ほっけ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん	白菜 大根 しいたけ ねぎ	米 五穀 パン粉 ほうとう	油 白いりごま 油	575	20.5 15.4 2.3	
25	木			鶏めし	白菜と角揚げの炒め煮 いも団子汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 角揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ しいたけ 白菜 にんにく 大根 ねぎ しょうが しめじ	米 もち米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	605	23.6 18.8 2.4	
26	金			ご飯	みそカツ ひじきとベーコンの炒め煮 沢煮焼	鶏肉 ベーコン さつま揚げ みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく ねぎ しめじ 大根 ごぼう えのき	米 パン粉 砂糖 しらたき	油 オリーブオイル	654	23.8 21.7 2.2	
29	月			すき焼き丼	どさんこ汁 ぼんかん	豚肉 みそ 焼き豆腐	牛乳	にんじん	たまご えのき ねぎ しょうが にんにく もやし コーン ぼんかん	米 しらたき 砂糖	油 ごま油 バター	616	22.2 16.4 2.3	
30	火			わかめご飯	大根のうま煮 いわしつみれ汁 ミルクプリン	豚肉 角揚げ いわし 豆腐	牛乳	にんじん 枝豆 小松菜	しょうが 大根 えのき ねぎ	米 こんにやく 砂糖 片栗粉	油	603	23.0 15.4 2.4	
31	水			照焼きハンバーガー	野菜ソテー 白菜のクリームシチュー	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ コーン にんにく 白菜 たまご しめじ	パン 砂糖 片栗粉 小麦粉 じゃがいも	油 バター	652	25.9 25.5 3.0	
												学校給食 摂取基準値	650	27.6 21.6 2.0
												今月の 平均栄養価 (%)	96	79 87 114

全国学校給食週間

病気を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、希望する3日前まで(休日を除く)に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。
※感染症等により事前の提出が難しい場合は後日で構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。

... この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持ってきましょう。