



# 12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		
						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			
1	金			ごはん	こまいフライ レモン醤油ソース ひじきとベーコンの炒め煮 沢煮椀	こまい ベーコン さつま揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん いんげん 小松菜	レモン にんにく しめじ 大根 ごぼう えのき ねぎ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 しらたき こんにゃく	油	546	19.3 14.4 2.0
4	月			サフランライスの ホワイトソースかけ	ツナサラダ みかん	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり レモン みかん	米 小麦粉 コーン 砂糖	油 バター	596	16.6 19.2 1.6
5	火			豚肉どんぶり	かきたま汁 フルーツのりんごゼリー和え	豚肉 鶏肉 なると 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	玉ねぎ しょうが えのき ねぎ 黄桃 みかん	米 砂糖 しらたき 片栗粉	ナタデココ	603	22.6 14.5 2.3
6	水			菜めし	大根と鶏肉の春雨煮 じゃがいもとわかめのみそ汁 今川焼(カスタード)	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ 卵	牛乳 わかめ	青菜 いんげん 小松菜	しょうが 大根 玉ねぎ えのき ねぎ	米 砂糖 春雨 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油	608	19.9 14.8 2.7
7	木			ココア揚げパン	チリコンカン ポトフ	大豆 ひよこ豆 いんげん豆 豚肉	牛乳	にんじん トマト バジル 小松菜	にんにく 玉ねぎ セロリ かぶ キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油	671	23.8 24.8 2.7
8	金			ごはん	おろしハンバーグ ごま和え 豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	大根 キャベツ もやし ごぼう ねぎ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも こんにゃく	いりごま すりごま ねりごま 油	622	24.4 19.5 2.3
11	月			チキンカレーライス	ビーンズサラダ ヨーグルト	鶏肉 いんげん豆 ひよこ豆 大豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 コーン	油	633	19.3 16.7 2.4
12	火			コロッケ バーガー	野菜ソテー 3びきのくまのかぼちゃスープ ココアウエハース	ベーコン 鶏肉	牛乳	ほうれん草 かぼちゃ にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ しめじ グリーンピース	丸パン パン粉 小麦粉 じゃがいも コーン	油 バター	668	22.1 24.2 2.7
13	水			ごはん	野菜ふりかけ 厚揚げとうずら卵の煮物 豆乳みそ汁	豚肉 角揚げ うずら卵 みそ 豆乳	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	しょうが 大根 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	621	24.3 19.3 2.3
14	木			プルコギ丼	キムチスープ みかん	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく 玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ えのき キムチ みかん	米 砂糖 じゃがいも	ごま油	588	21.2 17.1 1.9
15	金			ゆかりごはん	肉じゃが すいとん汁 ヨーグルトレーズン	豚肉 鶏肉	牛乳	あかしそ にんじん いんげん 小松菜	玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ レーズン	米 じゃがいも しらたき 砂糖 すいとん チョコレート	油	589	18.7 12.4 2.0
18	月			ハヤシライス	小松菜サラダ フルーツのヨーグルト和え	豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	玉ねぎ きゅうり キャベツ レモン パイン みかん 黄桃	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油	663	19.7 21.1 2.1
19	火			ごはん	さばのゆずみそだれ 切干大根の煮物 いも団子汁	さば みそ さつま揚げ 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	ゆず 切干大根 しいたけ 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 小麦粉 しらたき じゃがいも	ねりごま 油	642	22.9 20.2 1.9
20	水			ミートソース スパゲティ	ABCスープ チョコチップマフィン	豚肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ	スパゲティ 砂糖 マカロニ ホットケーキミックス チョコチップ	油 バター	607	21.2 22.2 1.6

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。

### <おはなし給食 12月12日(火)>

絵本に出てくる料理を紹介します。今回は「3びきのくま」(トルストイ・文、バスネツォフ・絵)に登場するかぼちゃスープです。ぜひ図書館で借りて読んでみてください!



学校給食 摂取基準値	650	25.0 21.3 2.0
今月の 平均栄養価 (%)	95	77 86 108