



1月予定献立表



令和4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)	脂質(g)	食塩相当量(g)
				主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・乳製品	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					
11	水			ふゆやさい 冬野菜のポーク カレーライス	カラフルサラダ みかん	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ	にんじん 赤パプリカ	しょうが にんにく れんこん たまねぎ キャベツ きゅうり レモン みかん	こめ さといも 米 里芋 こむぎ 小麦粉 とうもろこし	あぶら 油 バター ごま	693	18.7	21.8	2.3
12	木			ななくさ 七草ごはん	さば みそ 鯖の味噌煮 雑煮汁 ころもめ 黒豆	さば みそ 鶏肉 なると くろだいず 黒大豆	ぎゅうにゅう 牛乳	ななくさ 七草 にんじん こまつな 小松菜	しょうが なが 長ねぎ ごぼう だいこん	こめ さとう 米 砂糖 もち さといも 里芋	ごま	626	26.0	14.1	2.5
13	金			ジャンバラヤ	チーズスープ フルーツの苺ゼリー和え	とりにく 鶏肉 豆腐 ウイナー たまご 卵 ひよこ豆 ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ	あか 赤ピーマン ピーマン トマト こまつな 小松菜 にんじん	にんにく マッシュルーム キャベツ いちご たまねぎ みかん パイン もも	こめ 米 パン粉 かんてん 寒天	あぶら 油	640	20.2	17.6	2.0
16	月			チキンカツバーガー みそ (ごま味噌ソースがけ)	せんぎ 千切りキャベツ じゃが芋の米粉シチュー りんごゼリー	とりにく 鶏肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん こまつな 小松菜	キャベツ たま 玉ねぎ しめじ りんご	パン パン粉 こ さとう 米 砂糖 米粉 じゃが芋 かんてん 寒天	あぶら 油 バター ごま	654	23.9	21.9	2.9
17	火			チンジャオロース丼	なべ キムチ鍋スープ あんぱん 杏仁豆腐	ぶたにく 豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たけのこ もやし たまねぎ はくさい ながねぎ だいこん ごぼう しめじ みかん パイン もも	こめ さとう 米 砂糖	あぶら 油 ごま油	649	21.9	18.2	2.3
18	水			しろ 白ごま坦マうどん	だいこん とりにく 大根と鶏肉の照り煮 マロンクリームワッフル	ぶたにく 豚肉 みそ とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳 クリーム	にんじん こまつな 小松菜 さやいんげん	なが はくさい 白菜 もやし しょうが だいこん 大根	こめ さとう 米 砂糖 小麦粉	あぶら 油 ごま 油 ごま油 くり 栗	609	21.8	28.9	3.0
19	木			いわし かんこくふうかばや 鯛の韓国風蒲焼き丼	ちゅうか 中華かき玉汁 みかんクレープ	いわし 鯛 鶏肉 なると 豆腐 たまご とうじゅう 卵 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にんじん こまつな 小松菜	しょうが かたくり にんにく 菊 さとう こめ 砂糖 米粉 なが 長ねぎ えのき	あぶら 油 ごま	683	25.6	23.8	2.0	
20	金			うめ 梅わかめご飯	まめ 豆アジの竜田揚げ はくさい 白菜と肉団子の味噌汁 アセロラゼリー	ぶたにく 豚肉 みそ あぶら 油揚げ 鶏肉 ぶたにく 豚肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	うめ はくさい 梅 白菜 なが 長ねぎ えのき アセロラ	こめ かんてん 米 寒天 さとう 砂糖	あぶら 油 ごま	638	24.5	19.7	2.7
23	月			じゃことごぼうの ピラフ	カレーコロッケ 和風ポトフ	ちりめんじゃこ ベーコン ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	ごぼう セロリ にんにく かぶ たま 玉ねぎ だいこん 大根	こめ パン粉 じゃがいも	あぶら 油	631	22.2	17.2	2.2
24	火			ご飯 海の恵みふりかけ	かしわ 鶏肉(鶏肉)のすき焼き風 とんじる 豚汁	とりにく 鶏肉 豆腐 うずらの卵 ぶたにく 豚肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん しゅんぎく 春菊 さやいんげん	たま 玉ねぎ はくさい 白菜 なが 長ねぎ ごぼう しょうが	こめ しらたき さとう 砂糖 さつま芋 こんにゃく	あぶら 油	636	24.3	17.6	2.1
25	水			鯛めし	ちくげんに 筑前煮 ゆばのすまし汁 ヨーグルト	たい 鯛 鶏肉 ゆば うずらの卵 ちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん さやいんげん こまつな 小松菜	れんこん ごぼう たけのこ 菊 なが 長ねぎ	さといも 里芋 砂糖 こんにゃく		693	33.5	17.3	2.2
26	木			ミルク揚げパン	ツナポテトサラダ 小袋ノンエッグマヨネーズ ポークビーンズ	ぶたにく 豚肉 いんげん豆 だいず 大豆 ひよこ豆	ぎゅうにゅう 牛乳 スキムミルク クリーム	にんじん トマト パセリ	たま 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	こめ パン粉 さとう 砂糖 じゃがいも ネーズ	あぶら 油 ノンエッグマヨ	677	23.2	23.8	3.0
27	金			ご飯	ちーばくん焼印入り厚焼き玉子 豚肉と葉大根の味噌炒め つみれ汁 ちばにんじんゼリー	たまご 卵 ぶたにく 豚肉 みそ いわし 鯛 さば 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん だいこん は 大根の葉 こまつな 小松菜	にんにく だいこん たま 玉ねぎ なが 長ねぎ しょうが みかん	こめ さとう 米 砂糖 かんてん 寒天	あぶら 油 ごま油	630	25.5	18.1	2.2
30	月			ご飯	たら 鱈のチリソースがけ のぞかな 野菜のスープフォー こめ 米粉のりんごタルト	たら とりにく 鶏肉 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん のぞかな 野菜	たま 玉ねぎ もやし えのき セロリ レモン りんご	こめ かたくり 米 片栗粉 さとう 砂糖 フォー こめ 米粉	あぶら 油 ごま ごま油	651	22.2	17.8	1.6
31	火			サフランライスの 鮭入りホワイトソースかけ	しゅんぎく 春菊とベーコンのサラダ はちみつレモンゼリー	さけ とりにく 鮭 鶏肉 ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん パセリ しゅんぎく 春菊	たま 玉ねぎ しめじ マッシュルーム だいこん 大根 キャベツ	こめ こむぎ 小麦粉 コーン さとう 砂糖 かんてん 寒天 はちみつ	あぶら 油 バター ごま ごま油	630	17.9	17.9	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。

明けましておめでとうございます！

新年を迎え、今年のご目標はたてましたか？ 給食室は心機一転、新たな気持ちで、今年もおいしい・安心・安全な給食を目標に頑張っていきたいと思っております！ 皆さんも、しっかり食べて、健康で丈夫な体をつくっていきましょう！



学校給食 摂取基準値	650	27.6	21.6	2.0
今月の 平均栄養価(%)	100	85	91	115