



12月 こんだてひょう



令和6年度

流山市立小山小学校

日 ち	お ま け	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		しじつ(g)	
2 (月)		ドライカレーライス	ごまドレサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	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	しろみぎかなのたつたあげ のりあえ とうふとわかめのすましじる ハチミツレモンゼリー【かみスプーン】	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	じゃがいものそぼろに 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 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 じゃがいも あぶら 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 のり とりにく なまあげ ぶたにく とうにゅう 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	ツナサラダ 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 にんにく キャベツ もやし 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	わふうさらだ 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 しめじ 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 こんにゃく ねぎ こまつな	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 なたと とうふ わかめ	きりぼしだいこん にんにく 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 ねぎ 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 ひじき ちりめん かつおぶし だいず とりにく たまご さつまあげ かまぼこ とうふ	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	コールスローサラダ 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 りんご キャベツ きゅうり コーン りんご	こめ あぶら じゃがいも カレールウ	624	20.2 21.1 2.2	
19 (木)		ごはん	さばのゆずみそだれ おかかあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし とりにく あぶらあげ	ゆず ほうれんそう キャベツ もやし にんじん かぼちゃ だいこん ねぎ 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	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 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。 ※ はしは、毎日ご持参ください。							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



いろいろな感染症が流行して
います。
食事の前など、しっかり手洗いを
しましょう！

指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに！



泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。

