



令和7年度

12がつ こんだてひょう



流山市立新川小学校

日 に ち	お は し の 日 ぎ ゅ う に ゆ う	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) ししつ(g) しょくえん そうとうりょう(g)
		ごはん パン めん	おかず デザート	ちやにくになる	からだのちょうしを ととのえる	ねつやちから になる		
1 月		ソースやきそば	ABCスープ あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり とりにく	にんじん キャベツ もやし どうもろこし たまねぎ こまつな みかん バイン	ちゅうかめん サラダあぶら マカロニ	593	22.8 20.8 1.9
2 火		ごはん	きりぼしだいこんのにもの さばのみそに いもにじる	ぎゅうにゅう さつまい あぶらあげ さば とりにく とうふ	きりぼしだいこん にんじん しようが ねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく	こめ さとう サラダあぶら さといも	622	29.5 21.4 2.2
3 水		カレーピラフ	ミートボールとやさいのスープ しんしょうマドレーヌ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミートボール たまご	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ こまつな	こめ サラダあぶら ジャガイモ こむぎ バター	694	20.9 29.0 1.9
4 木		シナモントースト	じゃがいもとぶたにくのトマトに ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ひよこまめ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ どうもろこし こまつな	パン マーガリン さとう ジャガイモ サラダあぶら	681	23.5 29.2 2.2
5 金		ごはん	あつあげとやさいのキムチいため はくさいのちゅうかスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく とうふ ヨーグルト	にんじん たまねぎ たけのこ キムチ チンゲンサイ にんにく しようが はくさい にら	こめ サラダあぶら さとう でんぶん	607	26.5 20.8 2.2
8 月		チキンカレーライス カミカミメニュー	もやしとこまつのごまあえ グミ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しようが にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな もやし えのきたけ	こめ サラダあぶら ジャガイモ ごま さとう グミ	629	20.9 19.2 1.9
9 火		やきうどん	かきたまじる チョコクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	にんじん キャベツ ピーマン ねぎ こまつな しめじ	うどん サラダあぶら さとう ごまあぶら クレープ	599	25.7 26.9 2.1
10 水		ガーリックチャーハン	ナムル しぜんどうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんにく しようが ねぎ にんじん こまつな もやし チンゲンサイ	こめ サラダあぶら ごまあぶら さとう はるさめ でんぶん	615	22.0 23.8 1.9
11 木		まっちゃんあげパン	ツナサラダ トマトスープ	ぎゅうにゅう きなこ ツナ ミートボール	キャベツ にんじん たまねぎ どうもろこし セロリ マッシュルーム トマト	パン だいすあぶら さとう マカロニ サラダあぶら	658	24.0 26.9 2.1
12 金		ごはん	タラのヤンニヨムがらめ もやしのちゅうかあえ わかめとうふのスープ	ぎゅうにゅう タラ とうふ ぶたにく わかめ	にんにく しようが もやし こまつな えのきたけ にんじん しいたけ	こめ でんぶん だいすあぶら みずあめ ごまあぶら さとう	621	25.1 23.3 1.9
15 月		きりぼしだいこんの ビビンバ	チゲスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんにく しようが ねぎ きりぼしだいこん にんじん もやし こまつな はくさい にら しめじ	こめ さとう ごまあぶら	601	21.9 20.2 1.9
16 火		ちゃめし	おでん もやしのわふうあえ ミニたいやき	ぎゅうにゅう さつまい ちくわ がんもどき こんぶ あぶらあげ	だいこん こんにゃく にんじん もやし こまつな にら りんご	こめ ジャガイモ さとう たいやき	602	23.1 15.4 2.1
17 水		ツナとベーコンの スペグティ	こめこのクリームスープ ヨーグルトレーズン	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン とりにく なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム はくさい こまつな しめじ	スペグティ サラダあぶら こめこ ヨーグルトレーズン	620	23.3 25.2 2.2
18 木		ごはん カミカミメニュー	じゃこふりかけ いりどり はくさいとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく ちくわ わかめ あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん はくさい ねぎ えのきたけ	こめ さとう ごまあぶら さといも ジャガイモ	606	25.5 18.1 2.4
19 金		チキンライス クリスマスマスデザート クリスマスマスメニュー	とりにくのピザやき ポトフ クリスマスマスデザート	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウィンナー	たまねぎ とうもろこし バブリカ ピーマン セロリ にんじん はくさい かぶ	こめ サラダあぶら クリスマスマスデザート	678	25.0 26.7 1.9

◎12月のメニューについて

12/3(水)【新小マドレーヌ】地域の農家さんの小松菜が入った新川小オリジナルマドレーヌです！

流山市の特産品であるみりんで甘さをつけています。

12/8(月)〈カミカミメニュー〉【グミ】かみごたえのあるグミをデザートで提供します。

12/12(金)【タラのヤンニヨムがらめ】タラを揚げて甘辛いタレ(ヤンニヨム)をからめた料理です。

ヤンニヨムとは、韓国料理で使われる合わせ調味料のことと、コチジャン、みそ、しょうゆ、

粉唐辛子、ごま油、砂糖、にんにく、しょうがなどを組み合わせて作られています。

12/18(木)〈カミカミメニュー〉【炒り鶏】かみごたえのあるゴボウやコンニャクを使います！

材料の都合により献立の一部を変更することもあります。ご了承ください。

【給食費について】

連続して5日以上の欠席（休日を除く）がわかっており、且つ、保護者からの申し出があった場合、申請後の3日後（休日を除く）から給食を停止し給食費を減額することができます。早めに担任までお申し出ください。

今月の
平均栄養価

628

24.0

23.1

2.1

学校給食
摂取基準

650

21~32.5

21.6

2.00

生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

冬休み中も毎日元気にすごすために、
早寝・早起きの習慣を身につけ、朝ごはん
をしっかり食べましょう。



早寝

すいみん 睡眠は、つかと
かだん せいじょう 疲れを取ったり、
じんじん せいかく 体を成長させたりします。
よる はやね じゅうぶん すいみん 夜は早く寝て十分な睡眠を
とりましょう。

早起き

あさ ひかり かん 朝の光を感じると覚醒を
あさが のうないひょうしつ 促す脳内物質のセロトニン
じんびつ にっしゅう かつどう が分泌され、日中に活動し
やすくなります。

朝ごはん

かぞく ゆうじょく タ夕食でとったエネルギー
あさ ひる あさ は朝には残っていません。
ごぜんじゅう ひる まつり 午前中、元気に活動するため、朝食をとりましょう。

家族みんなで

かぜ予防を!



手洗いやうが
いをする習慣
を身につけて、
家族でかぜの
予防対策をし
ましょう。