






日 に ち	お は し の 日	ぎ ょう に や 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)		
			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	ししつ(g)
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 とうもろこし たまねぎ こまつな みかん パイン	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 さばのみそに いもにじる 	ぎゅうにゅう さつまあげ 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 しょうが 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 じゃがいも こむぎこ 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 とうもろこし こまつな	パン マーガリン さとう じゃがいも 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のため 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 しょうが 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 <div>カミカミメニュー</div>	もやしとこまつなのごまあえ グミ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが 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 じゃがいも 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 しせんどうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんにく しょうが 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 とうもろこし セロリ マッシュルーム トマト	パン だいずあぶら 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	タラのヤンニョムがらめ もやしのちゅうかあえ わかめととうふのスープ	ぎゅうにゅう タラ とうふ ぶたにく わかめ	にんにく しょうが 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 だいずあぶら 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 ビピンバ	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 しょうが 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 さつまあげ ちくわ がんもどき こんが 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 じゃがいも さとう たいやき	602	23.1 15.4 2.1		
17 水			ツナとベーコンの スパゲティ	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	スパゲティ 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 <div>カミカミメニュー</div>	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 じゃがいも	606	25.5 18.1 2.4		
19 金			チキンライス <div>クリスマスメニュー</div>	とりにくのピザやき ポトフ クリスマスデザート 	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウインナー	たまねぎ とうもろこし パプリカ 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)【タラのヤンニョムがらめ】タラを揚げて甘辛いタレ(ヤンニョム)をからめた料理です。 ヤンニョムとは、韓国料理で使われる合わせ調味料のことで、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日以上のお欠席（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出来ます。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。

スマホ・ゲーム・テレビは  
時間厳守！  
睡眠不足にならないように  
決めた時間を守りましょう。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、  
体を成長させたりします。  
夜は早く寝て十分な睡眠を  
とりましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を  
促す脳内物質のセロトニン  
が分泌され、日中に活動し  
やすくなります。

朝ごはん

夕食でとったエネルギー  
は朝には残っていません。  
午前中、元気に活動するた  
めに、朝食をとりましょう。

家族みんなで  
かせ予防を！

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