



1 がつ こんだてひょう



令和 4 年度

流山市立新川小学校

| 日 に ち | 給食 の 目 録 | こんだてめい | | あか | みどり | きいろ | エネルギー (kcal) | たんぱく質(g) |
|-------------|-------------------|---|---|--|--|---|---------------------|---------------------|
| | | ごはん パン めん | おかず デザート | ちやにくになる | からだのちようしをととのえる | ねつやちからになる | | しじつ(g) |
| 12 木 | だいこんなめし | | すきやきふうじ じゃがいもわかめのみそし るみかん | ぎゅうにゅう ちりめん やきどうふ がたにく どうふ さばふし こんが | だいこん にんじん しめじ えのき しいたけ ねぎ ほうさい こまつな こんにゃく | こめ きょうかまい ごまあぶら くるまふ さんおんどう じゃがいも | 680 | 26.5 21.7 1.8 |
| 13 金 | カレーなんばん うどん | | ごもくきんぴら にくまん | ぎゅうにゅう ぶたにく さばふし さつまあげ うずらのたまご | にんじん たまねぎ ねぎ こまつな れんこん こんにゃく ごぼう いんげん | うどん サラダあぶら さとう にくまん | 614 | 25.9 22.4 2.2 |
| 16 月 | やきにくどん | | いものこじる きなこまめ | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さばふし だいず きなこ | にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく チンゲンサイ にんにく しょうが しらたき | こめ むぎ さんおんどう ごまあぶら サラダあぶら さとうも さとう | 627 | 29.3 21.0 1.8 |
| 17 火 | ツナピザトースト | | やさいとコーンの イタリアンサラダ ポトフ | ぎゅうにゅう ハム ツナ チーズ ぶたにく うずらたまご | たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン きゅうり にんじん レモン | しょくパン サラダあぶら コーンフレーク オリブ油 じゃがいも | 684 | 27.6 31.6 2.3 |
| 18 水 | あおねぎにんにく チャーハン | | あげぎょうざ ワンダンスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく なた がたひきにく | にんにく しょうが ねぎ こねぎ にんじん もやし チンゲンサイ | こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら だいずあぶら ワンダンのかわ きょうざ | 677 | 21.7 20.2 2.3 |
| 19 木 | スパゲティ ポロネーゼ | | キャベツと ウィンナーのスー プ みりんスイートポテトパイ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ウィンナー しろはなまめ なまクリーム | にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ | スパゲティ サラダあぶら さとう じゃがいも パイシート さつまいも バター さんおんどう | 668 | 26.2 27.2 2.2 |
| 20 金 | ごはん | | とりにくのねぎだれ ちゅうかサラダ あつあげのみそしる | ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ さばふし こんが わかめ | しょうが ねぎ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ えのき | こめ むぎ でんぷん だいずあぶら さとう はるさめ サラダあぶら ごまあぶら | 655 | 26.2 22.7 2.2 |
| 23 月 | いわしの かばやきどん | | せんべいじる オレンジ | ぎゅうにゅう いわし とりにく さばふし | ごぼう だいこん にんじん ほうさい えのき こんにゃく オレンジ わけぎ | こめ きょうかまい おおむぎ だいずあぶら さとう なんぶせんべい | 652 | 27.7 22.4 1.7 |
| 24 火 | ホットドッグ | お は な し 給 食 | ふわふわたまごの オニオンパジルスー プ スイートスプリング | ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく たまご | キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ にんにく スイートスプリング | コッパン マカロニ サラダあぶら | 620 | 27.5 25.4 1.9 |
| 25 水 | ごはん | | さばのかんろに さんしよくナムル かぶのみそしる はちみつゆずゼリー | ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ さばふし こんが | ねぎ こまつな しょうが もやし にんじん にんにく かぶ | こめ むぎ さんおんどう サラダあぶら ごまあぶら さとう ゼリー | 685 | 28.8 23.4 1.9 |
| 26 木 | タンタンうどん やきおにぎり | | なまあげのちゅうかに | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ うずらたまご なまあげ とりにく | にんじん ねぎ もやし ほうさい こまつな しょうが たまねぎ にんにく | うどん サラダあぶら ごま ごまあぶら でんぷん やきおにぎり | 642 | 29.2 28.0 2.0 |
| 27 金 | いかめし | | わけねぎいため やきししやも すいとん ぼんかん | ぎゅうにゅう いか しめじ ししやも とりにく さばふし こんが | にんじん わけぎ しょうが にんにく たけのこ ピーマン パプリカ だいこん | こめ もちごめ さとう すいとん サラダあぶら さとうも | 647 | 28.7 16.2 2.2 |
| 30 月 | ポーク カレーライス | | しろみざかなフライ フルーツのヨーグルトあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム たら チーズ ヨーグルト | にんにく しょうが にんじん たまねぎ あかんかん バインかん りんごかん アロエ | こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも こむぎこ | 696 | 28.4 23.0 1.9 |
| 31 火 | レモンシュガー トースト | はなやさいのシチュ ー ほうれんそうとツナの ざっぱりサラダ | ぎゅうにゅう しろはなまめ とりにく とうにゅう なまクリームチーズ ツナ | レモン たまねぎ ブロッコリー カリフラワー ほうれんそう もやし にんにく コーン | パン マーガリン グラニューとう はちみつ サラダあぶら バター こむぎこ オリブオイル | 649 | 26.3 29.0 2.1 | |

★給食で使用する食材の主な産地

人参(千葉)しめじ(長野)えのき(長野)れんこん(茨城)たまねぎ(北海道)しょうが(高知)キャベツ(愛知)きゅうり(茨城)エリンギ(長野)かぶ(千葉)ピーマン(茨城)パプリカ(韓国)

ブロッコリー(香川)もやし(栃木)チンゲンサイ(茨城)セロリ(愛知)じゃがいも(北海道)牛乳(千葉)豚肉(千葉)鶏肉(岩手・青森・宮崎)

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。

今月の
平均栄養価

656

27.1

23.8

2

学校給食摂取基準

650

21~32.5

21.6

2.00

1月24日から30日は全国学校給食週間です。

1月は千葉県の特産物や地元流山でとれた新鮮な野菜やお米をたくさん使います。よく食べ、よく体を動かし、夜はしっかりと休んで健やかな心と体をつくりましょう。

全国学校給食週間



給食費について

連続して5日以上欠席(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。

おはなし給食

24日 ホットドッグ・・・キャベツとウィンナーをはさんでたべましょう。

25日 かぶのみそしる

26日 やきおにぎり

27日 すいとん(だいこん)

30日 ポークカレーライス しろみざかなフライ フルーツのヨーグルトあえ

