



12がつ こんだてひょう



令和3年度

流山市立新川小学校

日にち	おはしの日	おき	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	おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーのもとになる		しじふ(g)	しよくえん(とうりょう)(g)	
1	(水)	ほうとう		かくあげとじゃがいものそぼろにあんころもち	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ かくあげ あずき	はくさい ねぎ だいこん こまつな かぼちゃ なめこ にんじん たまねぎ	ほうとう じゃがいも さとう かたくりこもち あぶら	649	27.3	19.5	
2	(木)	コーンチャめし		おでん ツナとキャベツのサラダ みかん	ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ はんぺん がんもどき こんぶ うずらのたまご ツナ	コーン だいこん こまつな キャベツ にんじん みかん	こめ さとう あぶら	625	24.5	18.9	
3	(金)	やきにくチャーハン		やきぎょうざ とりばいたんなべ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが にんじん ねぎ しいたけ はくさい しめじ こまつな	こめ むぎぎょうざのかわ さとう あぶら	649	24.2	23.4	
6	(月)	いわしのかばやきどん		かぼちゃのそぼろに ながれやまさんはくさいのみそしる	ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが かぼちゃ しいたけ はくさい こまつな ねぎ	こめ さとう あぶら	668	30.3	22.8	
7	(火)	バターチキンカレーライス		ビーンズサラダ げんきヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ だいず ひよこまめ ベーコン げんきヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト キャベツ	こめ さとう あぶら バター	662	27.2	18.7	
8	(水)	ごはん		ねぎすきじゃが さわにわん りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	あおねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな りんご	こめ じゃがいも さとう	668	27.5	19.7	
9	(木)	★ポテトむらのコロッケバーガー		せんざりキャベツ エッグスープ みかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご チーズ	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん グリンピース みかん	まるパン じゃがいも パンこ あぶら	665	24.6	24.6	
10	(金)	キャロットピラフ		チーズはるまき ★せかいいいちおいしいのスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん にんにく たまねぎ エリンギ ビーマン あかピーマン キャベツ	こめ じゃがいも はるまきのかわ おおむぎ あぶら バター	655	21.7	23.8	
13	(月)	なめし		カレーのゆずしょうゆやき とうにゅうみそしる ★タマゴプリン	ぎゅうにゅう カレイ ぶたにく みそ とうにゅう タマゴプリン	ひろしまな ゆず たまねぎ にんじん こまつな	こめ さとう じゃがいも あぶら	653	32.2	18.5	
14	(火)	★からすのうずまきパン		いちごジャム さけとほうれんそうのグラタン キャベツスープ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン とりにく チーズ	しめじ にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ コーン いちご	うずまきパン さとう じゃがいも こむぎこ パンこ バター	651	27.0	24.1	
15	(水)	ガーリックライスのハンバーグのせ		★なかよしかぼちゃスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ビーマン あかピーマン かぼちゃ こまつな	こめ バター	674	28.4	23.6	
16	(木)	ちゅうかどん		こまつなともやしのちゅうかあえ キムチいりみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご とうふ みそ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ もやし こまつな にんにく	こめ さとう かたくりこ はるさめ あぶら	673	26.9	23.5	
17	(金)	こまつなとぶたにくのまぜごはん		ハタハタのたつたあげ きりたんぼなべ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ハタハタ とりにく あぶらあげ	にんじん こまつな ごぼう しいたけ ねぎ セり りんご	こめ きりたんぼ さとう あぶら	623	23.2	18.7	
20	(月)	ごはん		さばのゆずみそだれ きりぼしだいこんとぶたにくのいために かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ ぶたにく	ゆず きりぼしだいこん にんじん しいたけ しょうが かぼちゃ たまねぎ こまつな	こめ さとう こま あぶら	666	29.4	22.8	
21	(火)	ナポリタン		ABCスープ しんしょうマドレーヌ	ジョア ウィンナー チーズ ベーコン とりにく たまご	にんにく にんじん たまねぎ ビーマン トマト マッシュルーム キャベツ しめじ	スパゲティ さとう こむぎこ マカロニ あぶら バター	658	24.6	22.2	
☆給食に使われる食材の主な産地について(予定)☆ こめ・こまつな・あおねぎ・はくさい・だいこん・ねぎ(千葉県流山市) とりにく(宮城) しめじ・えのき・エリンギ(長野) ぎゅうにゅう・たまご・かぶ・ほうれんそう・マッシュルーム(千葉) ごぼう・にんにく(青森) ぶたにく・ピーマン・れんこん・にら・キャベツ(茨城) もやし(栃木) しょうが(高知) じゃがいも(長崎)								今月の平均栄養価	655	26.6	21.6
								学校給食摂取基準	650	27.6	21.6
										2.0	2.0

おはなしきゅうしよくしゅうかん

※ 材料の都合により献立の一部を変更する事もありますので御了承下さい。

「我が家のおすすめレシピ」大募集！！

食卓によく登場するおすすめ料理や郷土料理、親子で作った料理など、レシピをご紹介します！3学期の給食や給食だより等でご紹介させていただきます。たくさんのご応募お待ちしております！（締め切り 1月12日(水)）

キリトリ

「我が家のおすすめレシピ」 ____年 ____組 児童名() 料理名()	
(材料)	(作り方)
(おすすめポイントやエピソードなど)	