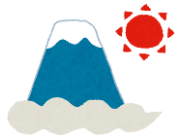




# 1がつのこんだてひょう



令和3年

流山市立新川小学校

日 に ち	お は し の 日	ぎ よ う に ゆう	こんだてめい		きいろの食品	あかいろの食品	みどりいろの食品	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	はたらくちから になる	じょうぶなからだ のもとになる	からだのちょうしを ととのえる		しじつ(g)
6 (水)			チキンカレーライス	ビーンズサラダ みかん	こめ むぎ さとう はちみつ じゃがいも あぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひよこまめ いんげんまめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ みかん	700	24.3 17.8 2.0
7 (木)			ななくさごはん	すきやきに しらたまごうに だいだいのムース	こめ さとう しらたまもち あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ なた	ねぎ たまねぎ にんじん はくさい しゅんぎく えのき	663	28.1 19.8 1.9
8 (金)			メンチカツバーガー	せんぎりキャベツ ポテトスープ げんきヨーグルト	まるパン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう メンチカツ とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん こまつな しめじ コーン キャベツ	666	27.5 21.3 2.2
12 (火)			プルコギどん	ハタハタのたつたあげ かぶのちゅうかスープ	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハタハタ	ねぎ にんにく たまねぎ にんじん もやし いら かぶ えのき	634	28.7 21.8 1.9
13 (水)			サフランライスのクリームソ スがけ	アーモンドサラダ フルーツヨーグルト	こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ あぶら バター アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく クリーム ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ こまつな コーン みかん もも りんご	674	21.1 20.5 1.3
14 (木)			やきうどん	じゃがいものハニーサラダ	うどん はちみつ しらたまもち じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なた あずき	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン きゅうり	656	22.2 18.6 1.7
15 (金)			ごしょくのはなむすびごはん	さわらのゆずふうみやき ごまあえ とんじる	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら とうふ みそ	しょうが ゆず もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう	619	30.3 19.2 2.2
18 (月)			きりぼしだいこんのビビンバ	ニギスのいそペフライ しせんふうとうふのスープ	こめ さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ニギス ぶたにく とうふ	きりぼしだいこん にんにく しょうが にんじん もやし こまつな はくさい	651	27.8 23.1 1.5
19 (火)			はちみつパン	さけとほうれんそうのグラタン キャベツスープ	はちみつパン マカロニ こむぎこ パンこ バター	ぎゅうにゅう さけ ベーコン チーズ とりにく	しめじ にんじん たまねぎ キャベツ コーン ほうれんそう	676	30.5 20.8 2.0
20 (水)			シャキシャキそぼろごはん	にくじゃが はくさいとあぶらあげのみそ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	れんこん えだまめ たまねぎ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん	655	27.4 18.2 2.0
21 (木)			パンネのポロネーゼ	こんさいのポトフ	マカロニ はちみつ じゃがいも さとう ホットケーキミックス チョコレート バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー たまご	にんにく たまねぎ にんじん セロリ かぶ れんこん	690	26.7 26.4 2.0
22 (金)			ごはん	てづくりおかかふりかけ ぶりのてりやき こまつなとたくあんのためもの さわにわん	こめ さとう あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく あぶらあげ	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	698	35.3 25.3 1.9
25 (月)			のざわなチャーハン	すいぎょうざ やわらかあんにんどうふ	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	のざわな キャベツ ねぎ しょうが はくさい こまつな りんご もも みかん	659	19.2 18.6 1.8
26 (火)			フィッシュバーガー	せんぎりキャベツ オランダのトマトスープ	まるパン さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう しろみフライ ミートボール クリーム	キャベツ たまねぎ セロリ トマト こまつな ぼんかん	650	27.0 23.5 2.0
27 (水)			ごはん	やきふとつくねのもの ひつつみ りんご	こめ むぎ さとう ふ こむぎこ	ぎゅうにゅう つくね とりにく うずらのたまご	だいこん にんじん れんこん しいたけ さやいんげん ごぼう しめじ りんご	655	24.8 15.1 1.9
28 (木)			カレーうどん	こまつなサラダ	うどん さつまいも さとう みずあめ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なた ツナ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ こまつな きゅうり キャベツ レモン	609	23.0 23.6 2.1
29 (金)			たこめし	ひじきとかくあげのために せんべいじる	こめ さとう なんぶせんべい じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう たこ ぶたにく ひじき かくあげ うずらのたまご	しょうが えだまめ にんじん ごぼう さやいんげん だいこん はくさい	686	32.1 18.7 2.0

☆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・だいこん・ねぎ・はくさい(千葉県流山市)  
 たまご・ぎゅうにゅう・ぶたにく(千葉) しめじ・えのき・エリンギ(長野)  
 にんじん・たまねぎ・じゃがいも(北海道) とりにく・にんにく・かぶ(青森)  
 ごぼう・キャベツ(群馬) しょうが(高知) ほうれんそう・ピーマン・チンゲンサイ・れんこん(茨城)

《おはしの日》

7日(木)12日(火)14日(木)  
 15日(金)20日(水)22日(金)  
 27日(水)28日(木)29日(金)  
 わすれないようにしましょう!

※ 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。

<< 次回の給食費口座振替日は2月1日(月)です。 >>