



# 12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	お弁当の日	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		ししつ (g)	
1 木	はい	はちみつパン	さつまいもとしめじのグラタン はくさいとミートボールのスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ミートボール	たまねぎ しめじ はくさい にんじん にんにく こまつな コーン	はちみつパン さつまいも こむぎこ マカロニ あぶら バター	675	23.8 25.5 2.2	
2 金	はい	ねぎしおぶたどん	じゃがいものみそしる ポップビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ さばふし こんが みそ	にんにく ねぎ にんじん たまねぎ もやし しめじ こまつな	こめ きょうかまい じゃがいも ごま こまあぶら でんぶん	652	26.6 21.8 2.0	
5 月	はい	だいごんのちゅうかふう ませごはん	ほっけのいちやばし ごまみそけんちんじる ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく ほっけ なまあげ さばふし	だいごん にんじん ごぼう ねぎ	こめ きょうかまい ごまあぶら じゃがいも こんにやく みかんゼリー	654	31.7 21.8 2.4	
6 火	はい	ほうとう	きりほしだいごんのサラダ こめこのマドレーヌ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく みそ ちくわ ちりめん たまご	にんじん だいごん ごぼう えのき しいたけ こまつな かぼちゃ きりほしだいごん	ほうとう あぶら ごま バター さといも さとう こめこ あまなっとう	685	25.0 29.7 2.5	
7 水	はい	すきやきどん	とうふとわかめのみそしる みはや	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ さばふし こんが みそ	にんじん ほししいたけ たまねぎ しょうが こまつな しめじ みはや	こめ きょうかまい こんにやく さとう	654	27.5 19.1 1.9	
8 木	はい	ガーリックトースト	チリコンカン むぎのリゾットスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ベーコン とりにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん にんにく セロリ	しょくパン あぶら おおむぎ マーガリン オリーブゆ	655	28.9 28.1 2.1	
9 金	はい	わかめごはん	いかのかりんあげ とうにゅうまめめじる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん いか とうふ あぶらあげ とうにゅう	だいごん にんじん キャベツ こまつな	こめ きょうかまい あぶら じゃがいも こんにやく アセロラゼリー	685	29.0 28.8 2.5	
12 月	はい	げんまいいりごはん	たくあんとじゃこいため ねぎすじじゃが むらくもじる ひとくちミルクプリン	ぎゅうにゅう しらすほし いとけずりぶし ぶたにく かまぼこ とうふ たまご	にんじん たまねぎ あおねぎ ねぎ	こめ きょうかまい じゃがいも さとう こまあぶら でんぶん ミルクプリン	661	25.7 18.5 2.5	
13 火	はい	みそラーメン	わけねぎのいろどりいため チョコチップマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご しるはなまめ	にんにく しょうが にんじん キャベツ コーン ねぎ チンゲンサイ あおねぎ	ちゅうかめん さとう こむぎこ あぶら バター チョコチップ	675	26.5 31.9 2.1	
14 水	はい	バターチキン カレーライス	しゅわしゅわ フルーツポンチ こぎかな	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト チーズ いわし	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトかん みかかん パインかん りんごかん	こめ きょうかまい バター じゃがいも チタデココ さとう ゼリー	666	21.8 16.6 1.6	
15 木	はい	ココアあげパン	ミネストローネ にくとやさいのごまサラダ	ぎゅうにゅう レッドビーンズ だいたず はなまめ ベーコン ぶたにく	にんじん たまねぎ かぶ トマトかん キャベツ	コッパパン マカロニ ねりごま あぶら じゃがいも ココア さとう ごまあぶら	680	25.2 26.5 1.9	
16 金	はい	こんさいの ぎんびらごはん	ぶたにくとあつあげのもの はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とうふ あぶらあげ さばふし みそ	ごぼう にんじん れんこん しょうが だいごん はくさい こまつな ねぎ	こめ きょうかまい ごまあぶら でんぶん さとう	646	27.5 21.1 1.9	
19 月	はい	ぶたキムチどん	チキンチキンごぼう ちゅうかごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが たまねぎ もやし キムチ いらごぼう えだまめ	こめ きょうかまい さとう でんぶん あぶら こまあぶら こめこ	668	26.6 23.9 1.7	
20 火	はい	ひじきごはん	さばのなんぶやき かぼちゃのどんじる	ぎゅうにゅう ひじき とりにく だいたず あぶらあげ さば なまあげ	にんじん ごぼう ほししいたけ えだまめ かぼちゃ だいごん ねぎ	こめ きょうかまい さんおんとう	699	35.8 25.9 2.1	
21 水	はい	チキンライス	フライドチキン オニオンスープ サンタのさんしょくデザート	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	たまねぎ エリンギ コーン あかパブリカ ピーマン トマト	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ オリーブゆ サンタさんのデザート	701	26.1 22.6 1.7	
★給食で使用する食材の主な産地 牛乳(千葉) 米(流山) 玉葱(北海道) しめじ(長野) 白菜(茨城) 人参(千葉) にんにく(青森) ねぎ(千葉) 大根(千葉) ごぼう(青森) えのき(長野) セロリ(茨城) かぶ(千葉) いら(千葉) キャベツ(千葉) チンゲンサイ(茨城) れんこん(茨城) 赤パブリカ(韓国) エリンギ(長野) ピーマン(茨城) しょうが(高知) ○材料の都合により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。							今月の 平均栄養価	670	27.2 23.6 2.1
							学校給食摂取基準	650	21~32.5 21.6 2.00

12月は みなさんのリクエストメニューが給食に登場します。

## 新川小 リクエストメニュー

- 第1位 ココアあげパン・・・15日(木)
- 第1位 しゅわしゅわフルーツポンチ・・・14日(水)
- 第3位 みそラーメン・・・13日(火) お楽しみに

## 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。

## ゆずと冬至

冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治すこと)」とかけ、ゆずで「融通よくしましよう」という意味があったそうです。ゆずの皮やしぼり汁は料理の香りづけによく使います。みかんの仲間の果物です。かぜの予防や疲労回復に役立ちます。

