

日	お祝いメニュー	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	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		しつ(g)	しよくえん せうとうりょう(g)
9	 なめしごはん	とりにくとだいのごもくにぞうにじるみかん	ぎゅうにゅう だいの とりにく さつまあげ こんぶ	こんにやく にんじん ごぼう だいこん ほうれんそう ねぎ みかん	こめ サラダあぶら さとう しらたまもち	650	25.6	18.2	2.1
13	 いわしのかばやきどん	もやしのごまあえ こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう いわし	しょうが もやし こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ だいこん こんにやく	こめ だいのあぶら さとう ごま さつまいも	623	24.1	21.3	2.1
14	 ツナとベーコンのスパゲティ	ようふうかきたまスープ 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 たまご	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし えのきたけ こまつな	スパゲティ サラダあぶら でんぶん ヨーグルトレーズン	630	24.8	25.6	2.1
15	 すきやきふう たきこみごはん	タラのみそマヨネーズやき なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく タラ チーズ あぶらあげ とうふ わかめ	にんじん ごぼう えのきたけ なめこ だいこん こまつな ねぎ	こめ こんにやく さとう マヨネーズ	605	27.7	21.8	2.3
16	 ジャンバラヤ	ふゆやさいのポトフ かぼちゃのマフィン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウィンナー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし はくさい かぶ	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも マフィン	693	20.6	24.7	2.0
19	 しょくパン チョコレートソース	デミグラスソースハンバーグ ジャーマンポテト ABCスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ウィンナー とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし こまつな しめじ	パン チョコレートソース サラダあぶら さとう じゃがいも マカロニ	702	26.0	30.0	2.3
20	 ぶたにくとにらの あんかけごはん	はるまき はくさいのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ もやし にら はくさい	こめ サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら だいのあぶら	632	22.1	24.2	2.1
21	 こぎつねごはん	ちくわのいそべあげ だいこんととうふのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ あおのり とうふ わかめ	にんじん だいこん ねぎ えのきたけ こまつな	こめ こんにやく さとう こむぎこ だいのあぶら	622	23.1	21.3	2.1
22	 みそラーメン	あつあげのちゅうかに フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ	にんにく しょうが にんじん もやし はくさい とうもろこし ねぎ チンゲンサイ パイン みかん	ちゅうかめん サラダあぶら さとう ゼリー	628	26.2	21.7	2.4
23	 だいこんのちゅうかふう まぜごはん	あげぎょうざ ニラたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ たまご	だいこん にんじん ねぎ にら しめじ	こめ ごまあぶら だいのあぶら でんぶん	646	23.7	26.3	2.3
26	 さんさいおこわ	じゃがいもとあつあげのもの せんべいじる <small>姉妹都市メニュー</small>	ぎゅうにゅう あぶらあげ あつあげ とりにく	にんじん さんさい たまねぎ きぬさや ごぼう だいこん はくさい えのきたけ しめじ	こめ もちごめ さとう じゃがいも でんぶん なんぶせんべい	622	24.7	17.7	1.9
27	 コッパン いちごジャム	ヒュッツポット トマトスープ <small>ホスタウンメニュー</small>	ぎゅうにゅう ウィンナー ミートボール	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム セロリ トマト	パン ジャム じゃがいも パター	639	22.9	25.9	2.3
28	 ポークカレーライス	ツナサラダ ヨーグルト <small>読み語りメニュー</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スkimミルク ツナ ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー とうもろこし	こめ サラダあぶら じゃがいも マカロニ	704	24.6	21.1	2.3
29	 きなこあげパン	やきビーフン ちゅうかたまごスープ <small>給食発祥メニュー</small>	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とりにく たまご	にんにく しょうが しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん にら ねぎ しめじ	コッパン だいのあぶら さとう ビーフン サラダあぶら でんぶん	642	24.4	24.6	2.3
30	 のざわなチャーハン	さんぞくやき すましじる <small>姉妹都市メニュー</small>	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	のざわな にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ えのきたけ だいこん	こめ サラダあぶら でんぶん だいのあぶら さといも	619	23.6	23.1	2.2

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。

大切な食事のいただきます・ごちそうさま あいさつ

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかわった人々への感謝の気持ちが込められています。



【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。	今月の平均栄養価	644	24.3	23.2	2.2
	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

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

◎1月の献立について

- 1/26(月) 姉妹都市メニュー【せんべいじる】
流山市の姉妹都市である岩手県北上市にちなんで、岩手県・青森県の郷土料理であるせんべい汁を提供します！
- 1/27(火) ホスタウンメニュー【ヒュッツポット】
流山市はオランダのホスタウンに登録されています！ヒュッツポットはオランダの家庭料理で、人参が入ったマッシュポテトです。
- 1/28(水) 読み語りコラボメニュー【カレーライス】
この日の読み語りは、全学年カレーライスにまつわる絵本を予定しています！
- 1/29(木) 給食発祥メニュー【あげパン】
昭和27年頃に東京都大田区の小学校に勤務していた調理師が、学校を欠席した子どもに揚げパンを作り届けたことが始まりといわれています。
- 1/30(金) 姉妹都市メニュー【のざわなチャーハン、さんぞくやき】
どちらも流山市の姉妹都市である長野県信濃町にちなんだメニューです！長野県の郷土料理である野沢菜漬を使ってチャーハンを作ります。山賊焼きとは、鶏肉をにんにくしょうゆだれに漬込み片栗粉をまぶして揚げる長野県の郷土料理で、キャベツと一緒に盛り付けます。

