



令和6年度



1がつ こんだてひょう



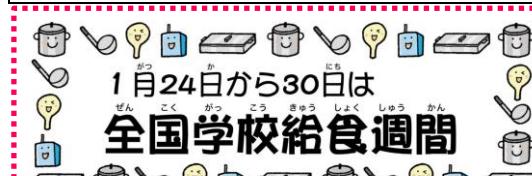
流山市立新川小学校

日 に ち	お は し の 日	き ゅ う に ゆ う	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ(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		
10 金			なめしごはん	とりにくとだいすのごもくに ぞうにじる みかん	ぎゅうにゅう だいす こんぶ とりにく さつまあげ	こんにゃく にんじん ごぼう ほうれんそう ねぎ だいこん みかん	こめ サラダあぶら さとう しらたまもち	637	25.1 17.9 2.1
14 火			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 とうふ ぶたにく とりにく	にんじん はくさい こまつな にら にんにく たけのこ しいたけ もやし	こめ サラダあぶら さとう だいすあぶら でんぶん ごまあぶら	632	22.1 24.3 2.2
15 水			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	こんにゃく たまねぎ だいこん にんじん ねぎ しょが もやし こまつな えのきたけ	こめ だいすあぶら さとう ごま さつまいも	626	24.3 21.4 2.4
16 木			ツナとベーコンの スペグティ	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 とりにく ベーコン たまご	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム えのきたけ こまつな とうもろこし	スペグティ サラダあぶら でんぶん ヨーグルトレーズン	602	23.5 24.6 2.1
17 金			ごはん	ぶたにくとやさいの ちゅうかみそいため ほうれんそうとブロッコリーの たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく たまご	しょが チンゲンサイ キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー	こめ サラダあぶら でんぶん さとう ワンタンのかわ	594	23.0 20.8 1.7
20 月			しょくぱん 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 ウインナー とりにく	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし にんじん こまつな	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	698	25.9 29.9 2.4
21 火			すきやきふう たきこみごはん	タラのみぞマヨネーズやき なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たら チーズ わかめ とうふ	にんじん ごぼう こんにゃく えのきたけ だいこん こまつな ねぎ なめこ	こめ さとう マヨネーズ	591	27.8 20.5 2.3
22 水			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 あつあげ とりにく	にんにく しょが はくさい もやし ねぎ チンゲンサイ にんじん たまねぎ しいたけ みかん パイン	ちゅうかめん サラダあぶら さとう ゼリー	612	25.1 20.5 2.4
23 木			チキンライス	ふゆやさいのポトフ かぼちゃマフィン	ぎゅうにゅう とりにく つくね	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ とうもろこし かぶ はくさい ブロッコリー	こめ サラダあぶら じゃがいも マフィン	645	19.9 20.1 1.4
24 金			キムたく チャーハン 給食発祥メニュー	しゅうまい ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい なると	ねぎ しょが キムチ たくあん にんじん もやし はくさい こまつな	こめ サラダあぶら ごまあぶら ワンタンのかわ	629	23.4 21.6 2.1
27 月	学校 給食 週間		きなこあげパン 給食発祥メニュー	やきビーフン ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とりにく たまご	にんにく しょが たまねぎ にんじん にら しいたけ キャベツ しめじ こまつな ねぎ	パン だいすあぶら さとう ビーフン サラダあぶら ごまあぶら でんぶん	635	24.4 24.6 2.3
28 火			のざわな チャーハン 姉妹都市メニュー	さんぞくやき すまじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ こんぶ	のざわな にんじん ねぎ しょが にんにく えのきたけ だいこん こまつな	こめ サラダあぶら でんぶん だいすあぶら さといも	611	23.3 23.0 2.2
29 水			ポーク カレーライス 読み語りメニュー	ツナサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ スキムミルク ツナ ヨーグルト	にんにく しょが にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	こめ サラダあぶら じゃがいも マカロニ	707	24.4 21.3 2.5
30 木			ごはん 姉妹都市メニュー	つくねとやさいのにもの ひつみ りんご	ぎゅうにゅう つくね とりにく	だいこん にんじん れんこん こんにくやく しいたけ ごぼう さやいんげん ねぎ しめじ りんご	こめ さとう すいとん	591	21.6 14.0 1.9
31 金			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 こんにゃく	こめ さとう こむぎこ だいすあぶら	622	23.1 21.3 2.1

●給食で使用する食材の主な予定産地
たまねぎ(北海道) じゃがいも(北海道または長崎) にんじん(千葉) ねぎ(千葉)
キャベツ(千葉) かぶ(千葉) もやし(栃木) だいこん(千葉) ごぼう(青森) れんこん(茨城)
こまつな(千葉) チンゲンサイ(茨城) はくさい(茨城) ピーマン(茨城) パプリカ(韓国)
にら(茨城) ほうれんそう(千葉) えのき(長野) しめじ(長野) しいたけ(長野)
にんにく(青森) しょが(高知) みかん(愛媛または長崎) 牛乳(千葉) 米(千葉)
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。

【給食費について】
連続して5日以上の欠席(休日を除く)がわかつており、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	629	23.8 21.8 2.2
学校給食 摂取基準	650	21~32.5 21.6 2.00



◎1月の献立について

1/17(金) 児童考案メニュー【ほうれんそうとブロッコリーのたまごスープ】地域の特産品であるほうれんそうを使うメニューとして、昨年の5年生が考案しました！
ほうれんそう、ブロッコリー、ワンタンの皮などの具材がたっぷり入った、栄養満点で満足感のあるスープです。

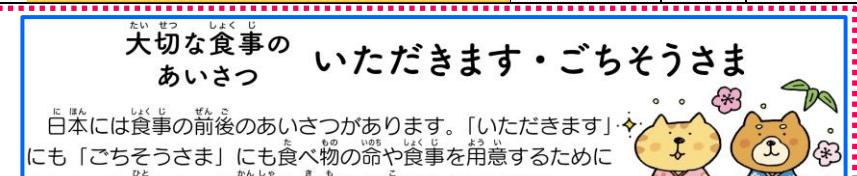
1/24(金) 給食発祥メニュー【キムたくチャーハン】長野県塩尻市の中学校の栄養士が考案した家庭料理「キムたくごはん」が由来となっているメニューです！

1/27(月) 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。

1/28(火) 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け込み片栗粉をまぶして揚げる長野県の郷土料理です。

1/29(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！

1/30(木) 姉妹都市メニュー【ひつみ】流山市の姉妹都市である岩手県北上市にちなんだメニューです！鶏肉やごぼう、人参などを入れた出汁に、小麦粉に水を加えてこねたものを平たくぎって入れて煮込む岩手県の郷土料理です。手でちぎって煮ることから、「ひつみ」と呼ばれています。



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」・
「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するために
かかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。