






日 に ち	お は し の 日	ぎ ょう に や 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		ししつ(g)		
										しょくえん そうとうりょう(g)	
1 月			ソースやきそば	ABCスープ あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり とりにく	にんじん キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ こまつな みかん パイン	ちゅうかめん サラダあぶら マカロニ	593	22.8 20.8 1.9		
2 火			ごはん	きりぼしだいこんのもの さばのみそに いもにじる 	ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ さば とりにく とうふ	きりぼしだいこん にんじん しょうが ねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく	こめ さとう サラダあぶら さといも	622	29.5 21.4 2.2		
3 水			カレーピラフ	ミートボールとやさいのスープ しんしょうマドレーヌ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミートボール たまご	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ こまつな	こめ サラダあぶら じゃがいも こむぎこ バター	694	20.9 29.0 1.9		
4 木			シナモントースト	じゃがいもとぶたにくのトマトに ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ひよこまめ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ とうもろこし こまつな	パン マーガリン さとう じゃがいも サラダあぶら	681	23.5 29.2 2.2		
5 金			ごはん	あつあげとやさいのキムチいため はくさいのちゅうかスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく とうふ ヨーグルト	にんじん たまねぎ たけのこ キムチ チンゲンサイ にんにく しょうが はくさい にら	こめ サラダあぶら さとう でんぶ	607	26.5 20.8 2.2		
8 月			チキンカレーライス <div>カミカミメニュー</div>	もやしとこまつなのごまあえ グミ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな もやし えのきたけ	こめ サラダあぶら じゃがいも ごま さとう グミ	629	20.9 19.2 1.9		
9 火			やきうどん	かきたまじる チョコクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	にんじん キャベツ ピーマン ねぎ こまつな しめじ	うどん サラダあぶら さとう ごまあぶら クレープ	599	25.7 26.9 2.1		
10 水			ガーリックチャーハン	ナムル しせんどうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんにく しょうが ねぎ にんじん こまつな もやし チンゲンサイ	こめ サラダあぶら ごまあぶら さとう はるさめ でんぶ	615	22.0 23.8 1.9		
11 木			まっちゃんあげパン	ツナサラダ トマトスープ	ぎゅうにゅう きなこ ツナ ミートボール	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし セロリ マッシュルーム トマト	パン だいずあぶら さとう マカロニ サラダあぶら	658	24.0 26.9 2.1		
12 金			ごはん	タラのヤンニョムがらめ もやしのちゅうかあえ わかめととうふのスープ	ぎゅうにゅう タラ とうふ ぶたにく わかめ	にんにく しょうが もやし こまつな えのきたけ にんじん しいたけ	こめ でんぶ だいずあぶら みずあめ ごまあぶら さとう	621	25.1 23.3 1.9		
15 月			きりぼしだいこんの ビビンバ	チゲスープ りんご 	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんにく しょうが ねぎ きりぼしだいこん にんじん もやし こまつな はくさい にら しめじ	こめ さとう ごまあぶら	601	21.9 20.2 1.9		
16 火			ちゃめし	おでん もやしのわふうあえ ミニたいやき 	ぎゅうにゅう さつまあげ ちくわ がんもどき こんが あぶらあげ	だいこん こんにゃく にんじん もやし こまつな にら りんご	こめ じゃがいも さとう たいやき	602	23.1 15.4 2.1		
17 水			ツナとベーコンの スパゲティ	こめこのクリームスープ 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 なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム はくさい こまつな しめじ	スパゲティ サラダあぶら こめこ ヨーグルトレーズン	620	23.3 25.2 2.2		
18 木			ごはん <div>カミカミメニュー</div>	じゃこふりかけ いりどり はくさいとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく ちくわ わかめ あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん はくさい ねぎ えのきたけ	こめ さとう ごまあぶら さといも じゃがいも	606	25.5 18.1 2.4		
19 金			チキンライス <div>クリスマスメニュー</div>	とりにくのピザやき ポトフ クリスマスデザート 	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウィナー	たまねぎ とうもろこし パプリカ ピーマン セロリ にんじん はくさい かぶ	こめ サラダあぶら クリスマスデザート	678	25.0 26.7 1.9		
◎12月のメニューについて 12/3(水)【新小マドレーヌ】地域の農家さんの小松菜が入った新川小オリジナルマドレーヌです！ 流山市の特産品であるみりんで甘さをつけています。 12/8(月)〈カミカミメニュー〉【グミ】 かみごたえのあるグミをデザートで提供します。 12/12(金)【タラのヤンニョムがらめ】 タラを揚げて甘辛いタレ(ヤンニョム)をからめた料理です。 ヤンニョムとは、韓国料理で使われる合わせ調味料のことで、コチジャン、みそ、しょうゆ、 粉唐辛子、ごま油、砂糖、にんにく、しょうがなどを組み合わせて作られています。 12/18(木)〈カミカミメニュー〉【炒り鶏】 かみごたえのあるゴボウやコンニャクを使います！							【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	628	24.0
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。							学校給食 摂取基準	23.1			
								21			
								650	21~32.5		
									21.6		
									2.00		

生活リズムをととのえる  
早寝・早起き・朝ごはん

冬休み中も毎日元気にすごすために、  
早寝・早起きの習慣を身につけ、朝ごはん  
をしっかり食べましょう。



早寝

睡眠は、疲れを取ったり、  
体を成長させたりします。  
夜は早く寝て十分な睡眠を  
とりましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を  
促す脳内物質のセロトニン  
が分泌され、日中に活動し  
やすくなります。

朝ごはん

夕食でとったエネルギー  
は朝には残っていません。  
午前中、元気に活動するた  
めに、朝食をとりましょう。

家族みんなで  
かせ予防を！



手洗いやうが  
いをする習慣  
を身につけて、  
家族でかぜの  
予防対策をし  
ましょう。