



12月 こんだてひょう

令和7年度

学校ホームページ
[QRコード](#)



流山市立八木北小学校

日 に ち	お ひ し の び の 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 じゅう(g)
		ごはん	パン	めん	おかず	デザート	おもにからだをつくる もどになる	おもにからだのちようしを ととのえるもどになる
2 (火)		やきにく チャーハン	はるさめサラダ しせんふうとうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく とうふ	にんにく しょうが ねぎ チングンサイ キュウリ にんじん もやし たけのこ はくさい こまつな	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごま でんぶん	593	23.1 21.3 2.3
3 (水)		コッペパン	ポークビーンズ かぶのようふうスープ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ とりにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ かぶ キャベツ しめじ コーン ラ・フランスゼリー	パン ジャがいも あぶら さとう	592	25.4 19.1 2.2
4 (木)		ちゃめし	おでん あげごぼうのわふうサラダ	ぎゅうにゅう さつまあげ ちくわ いわしだんご がんも うずらたまご こんぶ ハム	だいこん こんにゃく ごぼう キャベツ キュウリ にんじん	こめ ジャがいも あぶら ごま	583	25.1 19.2 2.4
5 (金)		みそラーメン	あつあげのちゅうかに サイダーポンチ リクエストきゅうしょく	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	にんにく しょうが ねぎ にら にんじん だいすもやし コーン たまねぎ たけのこ しいたけ チングンサイ みかん もも パイン	めん あぶら でんぶん カクテルゼリー たんさんいりょう	589	26.7 25.0 2.4
8 (月)		カミカミメニュー カミカミ ドライカレー	ひじきとれんこんのごまサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ちりめんじやこ ひじき	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ トマト れんこん キャベツ コーン りんご	こめ むぎ あぶら さとう ごま	646	25.0 20.0 2.0
9 (火)		リクエストきゅうしょく ミルキーあげパン	まめのスパイシーいため ポトフ	ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく だいす いんげんまめ ぶたにく ウインナー	にんにく たまねぎ えだまめ パセリ にんじん かぶ キャベツ セロリ かぶのは	パン あぶら さとう マカロニ ジャがいも	671	28.8 25.9 2.0
10 (水)		やさいたっぷり とうにゅううどん	やさいのごまに きんとんふうだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ みそ とりにく かくあげ しろはなまめ	だいこん にんじん しめじ はくさい ねぎ こまつな ごぼう こんにゃく いんげん	うどん あぶら さとう じゃがいも ごま もち さつまいも みずあめ	586	24.4 18.9 2.3
11 (木)		うめちりめんごはん	にくどうふ だいこんのみそしる みかん	ぎゅうにゅう ちりめんじやこ ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ	うめ たまねぎ にんじん しめじ こまつな だいこん ねぎ だいこんのは みかん	こめ むぎ ごま さとう	637	29.8 20.0 2.3
12 (金)		ごはん	しろみさかなのヤンニヨムソース チャップチエ わかめととうふのスープ	ぎゅうにゅう たら みそ ぶたにく とりにく とうふ わかめ	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ チングンサイ ねぎ えのきたけ こまつな	こめ でんぶん あぶら さとう ごま はるさめ	605	26.7 19.1 2.3
15 (月)		ごはん	てづくりひじきふりかけ ぶたにくとだいこんのにもの ちゃんぽんみそしる	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじやこ かつおぶし ぶたにく さつまあげ みそ とりにく いか かまぼこ	だいこん にんじん こんにゃく いんげん しょうが たまねぎ キャベツ もやし ねぎ こまつな	こめ ごま さとう	577	28.7 16.3 2.5
16 (火)		ちゅうかどん	ちゅうかコーンスープ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ たまご	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい こまつな コーン ねぎ ほうれんそう みかん もも パイン	こめ あぶら でんぶん あんにんどうふ さとう	630	21.8 18.4 2.3
17 (水)		ごはん	さばのゆうあんやき ホクホクかぼちゃのだいすあえ けんちんじる とうじ(12/22)	ぎゅうにゅう さば だいす ぶたにく とりにく とうふ	ゆず かぼちゃ しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	こめ あぶら さとう さといも	668	32.5 21.6 1.8
18 (木)		カミカミメニュー クリスピーチキンバーガー	コールスローサラダ くきわかめとやさいのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ハム かまぼこ くきわかめ ヨーグルト	コーン キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ もやし こまつな	パン ノンワッフル ヨネーズ コーンフレーク あぶら	604	26.1 21.5 2.5
19 (金)		クリスマスマニュ	ミートボールとキャベツのスープ こめこのシトーレンふうマフィン	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにくだんご とうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ セロリ コーン こまつな レーズン いちご オレンジ	スパゲティ あぶら こめこ きびざとう こなざとう	655	22.4 24.5 2.3
※ 食材入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。 ※ はし、マスク、ハンカチ、ナプキンは清潔なものをご持参ください。							616	26.1 20.7 2.2
							650	27.6 21.6 2.0

冬至(とうじ) ~今年の冬至は、12月22日(月)です~

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。
冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

「ん」のつく食べ物(にんじん、だいこん、れんこんなど)やあずきがゆ、こんにゃくを食べる風習もあります。

17日に「冬至メニュー」が出ます。



「はし忘れゼロキャンペーンリクエスト給食」

9月に給食委員会が実施した「はし忘れゼロキャンペーン」で、はし忘れがいなかつたクラスのリクエスト給食を、11、12月に取り入れました。

5日 「サイダーポンチ」・3年1組、3年3組、5年4組、5年5組
5年6組、6年1組、6年3組

9日 「ミルキー揚げパン」・2年1組



【給食停止について】

病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、連絡を受けた3日後(休日を除く)から給食を停止し、給食費の減額が可能となります。給食の停止を希望する場合は、担任又は学校へ必ず申し出てください。その際、「流山市学校給食(停止・再開)届」を学校に提出してください(流山市教育委員会学校教育課のホームページからもダウンロードできます)。給食の停止・再開については、食材発注の都合がありますので、速やかにご連絡をお願いいたします。