



1月 こんだてひょう



令和6年度

流山市立八木北小学校

学年 月	曜日	給食 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 しつ(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 もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる			しつ(g)
9	(木)	ハヤシライス	ツナとわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ くきわかめ ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゅうり キャベツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こめこ ごま	652	24.7 20.9 1.6		
10	(金)	ぶたにくどんぶり	ちゃんぽんみそしる おしるこ かがみびらき(11日)	ぎゅうにゅう ぶたにく いか どうふ かまぼこ みそ あずき	にんじん たまねぎ いんげん しらたき しいたけ しょうが キャベツ もやし ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう もち	674	29.7 15.9 2.1		
14	(火)	きゅうしよくいいんかい さくせいこんだて キムチチャーハン	はるさめスープ あんにとんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく どうふ	にんじん たまねぎ キムチ もやし えのきたけ ねぎ こまつな みかん もも パイン	こめ むぎ あぶら さとう ごま はるさめ あんにとんどうふ	628	21.0 18.2 2.3		
15	(水)	こしょうがつ あずきごはん	ごもくあつやきたまご ごまずあえ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう あずき ごもくあつやきたまご あぶらあげ ぶたにく みそ	もやし にんじん きゅうり キャベツ だいこん たけのこ しいたけ ねぎ こまつな	こめ ごま さとう じゃがいも	604	26.1 20.0 2.3		
16	(木)	きゅうしよくいいんかい さくせいこんだて コッペパン	たらのマヨネーズやき レモンドレッシングサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう たら ツナ ぶたにく ウィナー	たまねぎ しめじ キャベツ にんじん きゅうり もやし レモン かぶ セロリ	パン ノイegg マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも	624	29.9 27.6 2.4		
17	(金)	こんぶごはん	しおにくじゃが だいこんととうふのみそしる みかん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ みそ ぶたにく とうふ わかめ	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん だいこん ねぎ えのきたけ こまつな みかん	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも あぶら	630	26.0 19.2 2.4		
20	(月)	ピヨピヨカレー	ごぼうサラダ ぼんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スkimミルク ひよこめめ ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう コーン キャベツ きゅうり ぼんかん	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ バター ごま	671	21.3 22.9 1.8		
21	(火)	きなこあげパン	こまつなとあつあげのそぼろいため ワンタンスープ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく あつあげ ぶたにく なると	しょうが にんじん しめじ こまつな たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ	パン あぶら さとう ワンタンのかわ	628	26.7 26.3 2.2		
22	(水)	きゅうしよくいいんかい さくせいこんだて ごはん	さばのたつたあげ こまつなとひじきのサラダ たまごとやさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう さば ひじき ウィナー たまご	しょうが こまつな にんじん コーン たまねぎ キャベツ	こめ でんぷん あぶら ノイegg マヨネーズ じゃがいも	659	25.4 27.2 1.7		
23	(木)	ながねぎの クリームパスタ	ミートボールとやさいのスープ さつまいもむしパン	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム とりにくだんご とうにゅう	ねぎ にんじん しめじ こまつな コーン たまねぎ キャベツ エリンギ かぶ	スパゲティ あぶら こめこ さとう さつまいも	656	22.3 24.3 2.1		
24	(金)	ちさんちしょう(ちばけん) ごはん	いわしのかばやきうめふうみ ごまあえ チーバくとんじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ みそ	しょうが うめ もやし こまつな にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま さつまいも	651	28.4 23.4 2.1		
27	(月)	きょうどりょうり(いしかわけん) いかのバター しょうゆごはん	あいませ めつたじる	ぎゅうにゅう いか うちまめ あぶらあげ ぶたにく みそ	ねぎ しめじ ごぼう だいこん にんじん こんにゃく しいたけ こまつな	こめ バター さとう さつまいも	590	25.5 18.5 2.4		
28	(火)	きょうどりょうり(おおさかふ) きつねうどん	こまつなのたいたん たこやき	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さつまあげ かつおぶし	ねぎ にんじん こまつな はくさい	うどん さとう たこやき あぶら	592	28.6 28.4 2.4		
29	(水)	きょうどりょうり(いわてけん) ごはん	とりねぎなんばん ひつつみ すきこんぶのもの りんご	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あぶらあげ	ねぎ しょうが にんじん しいたけ だいこん ごぼう しめじ こまつな りんご	こめ でんぷん こめこ あぶら さとう すいとん	727	27.5 22.5 2.4		
30	(木)	ちさんちしょう(ながれやまし) こまつなと じゃこのピラフ	だいこんサラダ こぼれうめのシチュー	ぎゅうにゅう ツナ ちりめんじゃこ くきわかめ とりにく みそ	にんにく にんじん たまねぎ こまつな だいこん きゅうり キャベツ しめじ わけねぎ	こめ バター あぶら ごま じゃがいも こむぎこ	648	23.8 25.9 2.4		
31	(金)	きゅうしよくいいんかい さくせいこんだて ごはん	ぶりのてりやき うめおかかあえ にらたまじる	ぎゅうにゅう ぶり かつおぶし とりにく かまぼこ とうふ たまご	キャベツ にんじん きゅうり もやし うめ ねぎ にら	こめ さとう ごま でんぷん	609	31.3 21.4 2.0		
※ 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。								今月の 平均栄養価	640	26.1 22.6 2.1
								学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

「全国学校給食週間(24~30日)」に、
地場産物や郷土料理などを取り入れました！

24日(金)・千葉県 の地場産物を使用した献立
27日(月)・流山市 の姉妹都市石川県(能登町)の郷土料理
28日(火)・大阪府 の郷土料理
29日(水)・流山市 の姉妹都市岩手県(北上市)の郷土料理
30日(木)・流山市 の地場産物を使用した献立

「給食委員会が考えた献立が、給食に登場します！」
1月、2月の給食に、給食委員会が考えた献立を取り入れました。
その日の昼の放送も、自分たちで考えた内容を放送します。
お楽しみに！

14(火)・6年2組
16(木)・6年1組
22(水)・6年4組
31(金)・6年3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。