



# 1月 こんだてひょう



令和4年度

流山市立八木北小学校

日 ち	おまけ 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		しよくえん そうとうりょう(g)	
12 (木)		きゅうしょくいんかいさくせいこんだて ごはん	いなだのてりやき ごもくきんぴら しらたまぞうに	ぎゅうにゅう いなだ さつまあげ とりにく かまぼこ	にんじん ごぼう こんにゃく ピーマン しいたけ だいこん こまつな	こめ ごま あぶら さとう しらたまもち さといも	653	28.1 18.5 2.4	
13 (金)		きゅうしょくいんかいさくせいこんだて ポーク カレーライス	ベーコンとたまごのサラダ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク ベーコン たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース りんご キャベツ きゅうり みかん もも パイナップル	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう こんにゃくゼリー	685	20.8 22.4 1.9	
16 (月)		こんぶごはん	ねぎすきじゃが とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく こんぶ ぶたにく ベーコン とうにゅう みそ	にんじん たまねぎ しらたき ねぎ だんごん こんにゃく こまつな	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	605	25.5 18.1 2.7	
17 (火)		ミルクあげパン	いりたまごとやさいのソテー ABCスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク たまご ウィナー とりにく	にんじん キャベツ もやし ピーマン コーン たまねぎ こまつな	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも	620	24.1 24.2 2.1	
18 (水)		カミカミメニュー シャキシャキ そばろごはん	こあじのカレーあげ とんじる りんご <small>よくかんでたべよう!</small>	ぎゅうにゅう とりにく こあじ ぶたにく とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ グリンピース だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ こまつな りんご	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	609	27.5 19.3 2.2	
19 (木)		ベーコンとツナの トマトスパゲティ	ひよこまめのスープ さつまいもマフィン	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ とりにく ひよこまめ とうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト パセリ キャベツ コーン こまつな	スパゲティ あぶら こめこ さつまいも ごま さとう	639	22.7 24.3 2.0	
20 (金)		マーボー はくさいどん	あげぎょうざ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい みそ とりにく とうふ わかめ	にんにく しょうが はくさい たけのこ にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ こまつな	こめ あぶら さとう でんぶん ぎょうざ はるさめ	686	27.8 23.4 2.4	
23 (月)		きゅうしょくいんかいさくせいこんだて コッパパン	さけのクリームシチュー かぼちゃとくるみのサラダ みかん	ぎゅうにゅう さけ ベーコン なまクリーム ハム	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう かぼちゃ キャベツ きゅうり みかん	パン じゃがいも あぶら パター こむぎこ くるみ	644	24.1 24.9 2.1	
24 (火)		ちさんちしょうメニュー ごはん	いわしのかばやき ゴツゴツたべたいこまつなちゃん わけねぎのかきたまじる	ぎゅうにゅう いわし ちりめんじゃこ なた たまご わかめ とうふ	しょうが こまつな にんじん もやし きりぼしだいこん コーン えのきたけ わけねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	658	30.5 25.4 2.3	
25 (水)		いしかわけんきょうどりょうり いかのたきこみ おこわ	あいませ めつたじる ぼんかん	ぎゅうにゅう いか うちまめ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん しめじ わけねぎ ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ こまつな ねぎ ぼんかん	こめ もちごめ さとう ごま さつまいも	629	26.2 16.3 2.4	
26 (木)		ふくしまけんきょうどりょうり こぎつねごはん	かつおのやきつけ そくせきづけ こづゆ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かつお しおこんぶ ほたてがし	にんじん にんにく しょうが かぶ キャベツ しいたけ きくらげ しらたき ほうれんそ う	こめ むぎ さとう ごま あぶら でんぶん さといも まめふ	635	30.6 21.3 2.3	
27 (金)		きゅうしょくいんかいさくせいこんだて ほうとう	れんごんのきんぴら あんこもち	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく さつまあげ あずき	だいこん にんじん かぼちゃ こまつな ねぎ れんごん しめじ	ほうとう さといも あぶら さとう ごま しらたまもち	603	28.4 16.9 2.4	
30 (月)		ナイジェリアりょうり ジュロフライス withチキン	コールスロー オク로스ープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく さば みそ	トマト たまねぎ にんにく パプリカ キャベツ コーン きゅうり しょうが オクラ	こめ むぎ あぶら	612	27.1 22.7 2.2	
31 (火)		ごはん	こまつなとあつあげのそばろいため ちゃんぽんみそしる スイートスプリング	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく いか かまぼこ あぶらあげ みそ	こまつな しょうが にんじん しめじ ねぎ たまねぎ コーン キャベツ もやし ほうれんそう スイートスプリング	こめ あぶら さとう ごま	645	31.1 22.6 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	637	26.7 21.4 2.2
							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...千葉県や流山市の地場産物を使用した献立
- 25日...流山市の姉妹都市石川県(能登町)の郷土料理
- 26日...流山市の姉妹都市福島県(相馬市)の郷土料理
- 27日...山梨県の郷土料理



## 「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!



## ~「食育パネル展示」のお知らせ~

流山市の食育について、健康増進課、農業振興課、保育課、高齢者支援課、学校各課の  
取り組みについて紹介しています。

★令和5年1月30日(月)~2月21日(火) 市役所1Fロビー

## 【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。