



1がつ こんだてひょう



令和3年度

流山市立八木北小学校

日 に ち	お は し の 日	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		しじつ(g)	しょくえん そうとうりょう
11 (火)		マーボーどん	とりにくとキャベツのピタンスープ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず とりにく	たけのこ にんじん ねぎ いら にんにく しょうが キャベツ もも コーン こまつな みかん パイン	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ゼリー	693	27.6 19.0 1.8	
12 (水)		ミルクーあげパン	マカロニソテー ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク ベーコン とりにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん コーン ピーマン キャベツ こまつな	パン あぶら さとう マカロニ	600	23.2 20.7 2.0	
13 (木)		ごはん	さばのみそに のりあえ さわにわん りんご	ぎゅうにゅう さば みそ のり ぶたにく あぶらあげ	しょうが ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく こまつな りんご	こめ さとう	627	29.1 18.1 2.5	
14 (金)		わかめじゃこ ごはん	あげじゃがいものために とうにゅうみそする	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ ぶたにく とりにく とうにゅう みそ	にんじん ごぼう こんにゃく しょうが キャベツ たまねぎ こまつな ねぎ	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも さとう	637	27.2 19.1 2.4	
17 (月)		ポークカレーライス	ゆでやさいのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク チーズ	にんにく しょうが たまねぎ りんご にんじん グリンピース もやし ほうれんそう キャベツ コーン	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう ごま	694	22.7 21.8 1.8	
18 (火)		ごはん	イカのチリソースかけ はるさめのちゅうかいのため ワントンスープ	ぎゅうにゅう イカ ぶたにく とりにく なると	ねぎ しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ いら はくさい こまつな	こめ でんぶん あぶら さとう はるさめ ごま ワントンのかわ	642	27.4 19.1 2.2	
19 (水)		とりごぼうごはん	ししゃものいそべあげ ぐだくさんみそする みかん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも あおのり ぶたにく みそ	ごぼう にんじん しめじ ねぎ しょうが キャベツ だいこん えのきたけ こまつな みかん	こめ むぎ あぶら ごま こむぎこ さとう	624	25.9 21.4 2.3	
20 (木)		にくみそやきそば	じゃがいもとはくさいのちゅうかに カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ わけねぎ はくさい しめじ チンゲンサイ みかん もも パイン	めん あぶら さとう じゃがいも ごま ゼリー	628	25.2 20.7 2.3	
21 (金)		ごはん	あつやきたまごのきのこソース ごぼうとこんにゃくのおかかに せんべいじる	ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにく とりにく あぶらあげ	えのきたけ しめじ こんにゃく ごぼう いんげん しょうが ねぎ はくさい にんじん こまつな	こめ さとう あぶら せんべい	649	28.3 18.9 2.1	
24 (月)		いわたしの かばやきどん	こまつなのごまいため わけねぎのとんじる	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	しょうが こまつな しめじ にんじん だいこん こんにゃく ごぼう わけねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	695	29.7 24.7 2.3	
25 (火)		ごはん	いなだのてりやき じぶに いしるなべ	ぎゅうにゅう いなだ とりにく あぶらあげ	にんじん たけのこ しいたけ ほうれんそう だいこん ねぎ はくさい えのきたけ こまつな	こめ こむぎこ やきふ さとう	618	29.9 19.6 1.9	
26 (水)		ほうとう	あつあげとうずらたまごのもの あべかわもち	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ とりにく きなこ うずらたまご かくあげ	はくさい だいこん にんじん しいたけ かぼちゃ ねぎ たまねぎ たけのこ いんげん	ほうとう もち さとう ごま	603	27.6 20.5 2.5	
27 (木)		コッパパン	ソーセージのアップルソースぞえ スタンプット オランダのトマトスープ	ぎゅうにゅう ウインナー ミートボール	りんご たまねぎ ほうれんそう にんじん マッシュルーム レモン キャベツ セロリ パセリ トマト	パン さとう じゃがいも バター	605	23.0 22.6 2.5	
28 (金)		のざわなごはん	さんぞくやき こおりどうふのごまあえ おおびらじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とりにく こおりどうふ あぶらあげ	のざわな にんじん しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく しらたき こまつな	こめ むぎ あぶら ごま でんぶん さとう さといも	691	30.5 29.5 2.5	
31 (月)		スパイシー タコスどん	ふわふわたまごのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ たまご とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン にんにく キャベツ エリンギ パセリ	こめ むぎ あぶら ワントンのかわ パンこ	670	29.5 20.7 1.5	
※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、清潔な物をご持参ください。							今月の 平均栄養価	645	27.1 21.0 2.1
							学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.00

「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...山梨県の郷土料理
27日...流山市と関わりのあるオランダの料理
28日...流山市の姉妹都市長野県信濃町の郷土料理

生まれながらの好ききらいってあるの?

動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、酸みや苦みのあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。

~「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4年1月17日(月)~2月4日(金) 市役所1Fロビー ★令和4年2月5日(土)~2月28日(金) 南流山センター1Fギャラリー