



# 12月 よていにんだてひょう

令和2年12月  
流山市立八木北小学校

はし	日	よう日	こんだて	赤の食品 からだをつくる	黄の食品 ねつやちからの もとなる	緑の食品 からだのちょうしを ととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ひとくちメモ
							脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
	1	火	すきやきどん けんちんじる みかん	牛乳 ぶたにく とうふ とりにく	こめ むぎ さとう さとも あぶら	たまねぎ こんにやく ねぎ えのき ごぼう にんじん だいこん こまつな みかん	628	26.2	大根、ねぎ、小 松菜は流山産。
							17.5	1.7	
	2	水	ロールパン ポークビーンズ ひじきのマリネ カボチャプリン	牛乳 ぶたにく いんげんまめ ハム ベーコン ひじき	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン 豚肉	680	23.6	ひじきは、千葉 県産。
							23.2	2.4	
	3	木	こんぶごはん きびなごカリカリフライ じゃがいものきんぴら ゆばのすましじる	牛乳 あぶらあげ こんぶ とりにく きびなご ゆば さつまあげ なたと とうふ	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	にんじん こんにやく ごぼう いんげん えのき ねぎ こまつな	677	29.1	きびなごは、よく かんで！
							21.2	2.5	
	4	金	ごはん あげざかなのからみそいため もずくとたまごのスープ りんご	牛乳 たら みそ とうふ もずく たまご	こめ でんぶん あぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ エリンギ ねぎ ピーマン えのき りんご	617	25.6	りんごは皮にも食 物せんいが豊富。
							17.2	1.8	
	7	月	きりぼしだいこんのビビンバ わかめスープ アーモンドこざかな	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ とりにく にぼし	こめ さとう ごま あぶら アーモンド	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もやし しいたけ ねぎ	609	26.5	ビビンバは韓国 料理。
							20.4	2.3	
	8	火	ちばのにんじんめし とんじる かみかみごぼう	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ	こめ むぎ さとう ごま でんぶん あぶら じゃがいも	にんじん ごぼう だいこん こんにやく ねぎ こまつな	647	23.8	カミカミ メニュー
							21.0	1.9	
	9	水	カレーうどん あつあげのもの あべかわいも	牛乳 ぶたにく なたと とりにく あつあげ うずらたまご きなこ	うどん あぶら さとう さつまいも	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな たけのこ いんげん	646	27.9	あべ川芋は、揚げた さつま芋にきなこを まぶしました。
							24.6	2.7	
	10	木	キムタクごはん ヨーグルト とりだんごのちゅうかスープ	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら ごま はるさめ	キムチ たくあん ねぎ にんじん もやし はくさい こまつな	613	22.6	キムチとたくあん が入ったごはん。
							19.1	2.5	
	11	金	ごはん あつやきたまごのおろしソース のりあえ かぶのみそしる	牛乳 たまご のり とうふ みそ	こめ さとう あぶら さつまいも	だいこん えのき キャベツ ほうれんそう もやし かぶ にんじん ねぎ しめじ	610	23.9	かぶは柏市の特 産物。
							15.8	2.2	
	14	月	カレーライス ツナとくきわかめのサラダ	牛乳 ぶたにく スキムミルク ツナ チーズ わかめ	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ グリーンピース りんご きゅうり キャベツ	727	23.1	カレールウは手 作り。
							26.2	1.6	
	15	火	きなこあげパン ワンタンスープ あおねぎのいろどりいため	牛乳 きなこ とりにく ぶたにく なたと	パン あぶら さとう ワンタン	あおねぎ たけのこ もやし ピーマン パプリカ ねぎ にんじん こまつな	603	24.3	リクエスト給食 3-3
							23.6	2.4	
	16	水	ごはん いかのカルンあげ からしあえ だいこんのみそしる	牛乳 いか とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	こまつな にんじん えのき だいこん ねぎ	595	26.2	大根、ねぎ、小 松菜は流山産。
							18.3	2.2	
	17	木	みそラーメン フルーツしらたま とりにくとブロッコリーのうまに	牛乳 ぶたにく みそ とりにく うずらたまご	めん あぶら ごま さとう でんぶん しらたまもち	にんじん もやし ねぎ コ ーン たけのこ たまねぎ ブロッコリー みかん ほうろく	586	29.7	ブロッコリーはビ タミンCが豊富。
							19.5	2.5	
	18	金	だいちいりじゃこなめし かつおのたつたあげ そくせきづけ じゃがいものそぼろじる	牛乳 ちりめんじゃこ だいち わかめ かつお こんぶ ぶたにく	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	かぶ にんじん えのき キャベツ だいこん ねぎ こまつな	604	27.4	カミカミ メニュー
							18.3	2.3	
	21	月	あずきごはん さばのゆずみそだれ れんこんのきんぴら かぼちゃじる	牛乳 あずき さば ぶたにく あぶらあげ	こめ ごま さとう あぶら	ゆず れんこん にんじん こんにやく かぼちゃ だいこん ねぎ えのき	664	29.3	今日は冬至。
							21.4	2.4	
	22	火	ごはん ジャンボあげぎょうざ たんたんはるさめスープ みかん	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ みそ	こめ こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごま	キャベツ たら ねぎ たけのこ こまつな みかん	676	22.4	リクエスト給食 なのはな
							21.8	1.6	
	23	水	セサミトースト ポトフ まめのスパイシーいため	牛乳 ベーコン だいち いんげんまめ ぶたにく ウインナー	パン マーガリン ごま さとう あぶら マカロニ じゃがいも	えだまめ たまねぎ パセリ にんじん かぶ キャベツ セロリ	706	26.2	ポトフは、フラ ンス料理。
							29.8	2.1	
	24	木	ヤンニョムチキンどん あおねぎスープ サイダーポンチ	牛乳 とりにく ベーコン とうふ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま	れんこん たまねぎ にんじん ピーマン あおねぎ かぶ えのき みかん もも パイン	695	24.2	リクエスト給食 3-4
							20.8	1.9	
	25	金	スパゲティーミートソース はくさいスープ こめこのチョコケーキ	牛乳 ぶたにく だいち ベーコン とうふ とうにゅう	スパゲティー あぶら さとう こめこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト はくさい しめじ こまつな	735	27.5	米粉のチョコケ ーキは手作り。
							28.1	2.2	

※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。

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。また、  
「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、こんにやくを食べる風習もあります。



基準値  
(3・4年生)

650 27.6  
21.6 2.0

10月に実施した「はし忘れゼロキャンペーン」で、  
はし忘れがなかったクラス（6クラス）のリクエ  
スト献立が、12月と1月に登場します！