



# 1月 よていにこんだてひょう

令和3年1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)		
	5	火	マーボーどん はるさめスープ <b>フルーツあえ</b>	牛乳 ぶたにく とうふ だいず みそ とりにく なると わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ えのき こまつな みかん もも パイン	665	25.7	<b>リクエスト給食 1-2</b>	
							17.6	2.1		
	6	水	ココアあげパン ひよこまめのスープ ツナとポテトのカレーいため	牛乳 スキムミルク ツナ ベーコン ひよこまめ	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ コーン キャベツ しめじ こまつな	615	24.1	揚げパンは 人気メニュー	
							19.4	2.4		
	7	木	ななくさごはん ねぎすきじゃが とうにゅうみそしる	牛乳 ぶたにく とうふ とりにく みそ	こめ ごま じゃがいも さとう あぶら	ななくさ にんじん たまねぎ しらたき ねぎ だいこん こんにゃく しめじ こまつな	619	25.3	今日は七草	
							16.4	2.2		
	8	金	こんさいのきんぴらごはん ちゃんぽんみそしる ナッツとじゃこのあまからあえ	牛乳 とりにく ぶたにく かまぼこ いか みそ にぼし だいず	こめ むぎ あぶら さとう ごま カシューナッツ アーモンド	ごぼう にんじん れんこん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ こまつな	663	29.8	<b>カミカミ メニュー</b>	
							22.0	2.3		
	12	火	<b>カツカレーライス</b> じゃこサラダ	牛乳 ぶたにく スキムミルク チーズ ちりめんじゃこ わかめ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごま	たまねぎ にんじん りんご キャベツ ごぼう きゅうり	746	26.9	<b>リクエスト給食 5-3</b>	
							24.9	2.2		
	13	水	こまつなとぶたにくのまぜごはん あつやきたまごのきのごあんかけ やさいのごまじる	牛乳 ぶたにく ちりめんじゃこ みそ たまご とりにく	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	にんじん こまつな しめじ えのき ごぼう だいこん ねぎ	648	29.2	小松菜、大根、長 ねぎは流山産	
							20.4	2.4		
	14	木	ごはん <b>ハンバーグデミグラスソース</b> コーンポテト スイートスプリング はくさいとベーコンのスープ	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン とうふ	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ えのき はくさい こまつな スイートスプリング	671	24.2	<b>リクエスト給食 6-2</b>	
							20.3	2.1		
	15	金	ごはん ぶたにくのジンギスカンふう いしかりじる ヨーグルト	牛乳 ぶたにく さけ みそ ヨーグルト	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ビーツ りんご だいこん こんにゃく コーン こまつな ねぎ	653	29.2	ジンギスカン、石狩 汁は北海道の郷土料理	
							16.7	2.1		
	18	月	ざっこくごはん わかさぎフリッター くきわかめのきんぴら けんちんじる	牛乳 わかさぎ さつまあげ わかめ とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも	にんじん たけのこ いんげん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく こまつな	640	24.7	<b>カミカミ メニュー</b>	
							21.4	2.4		
	19	火	<b>ロールパン クリームシチュー みかん きゅうりとマカロニのごまサラダ</b>	牛乳 とりにく なまクリーム ハム	パン あぶら ごま じゃがいも バター こむぎこ マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム みかん ほうれんそう きゅうり	718	24.7	<b>給食委員会 作成献立</b>	
							28.5	2.5		
	20	水	<b>ごもくごはん にくじゃが ながれやまやさいのみぞしる</b>	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 じゃがいも	にんじん コシコシ ごぼう マイタ たまねぎ しらたき いんげん キャベツ えのき ねぎ こまつな	637	25.8	<b>給食委員会 作成献立</b>	
							16.8	2.5		
	21	木	<b>やさいたっぷりタンメン すぶた あんにんどうふ</b>	牛乳 ぶたにく	めん あぶら でんぶん さとう	にんじん はくさい もやし ねぎ チンゲンサイ たまねぎ たけのこ ピーマン みかん もも パイン	604	24.6	<b>給食委員会 作成献立</b>	
							24.6	2.0		
	22	金	ごはん ひじきふりかけ おでん からしあえ	牛乳 ちりめんじゃこ じき さつまあげ ちくわ いわし がんも うずらたまご コブ	こめ ごま さとう じゃがいも	だいこん にんじん こんにゃく こまつな えのき もやし	621	29.7	ひじきふりかけ は手作り	
							16.9	2.4		
	25	月	いわしのかばやきどん だいこんとあぶらあげのいために とうふとわかめのみそしる	牛乳 いわし ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こめ でんぶん あぶら さとう	だいこん にんじん こんにゃく いんげん えのき ねぎ こまつな	696	30.3	千葉県や流山市 の特産物を使用	
							26.5	2.4		
	26	火	コッペパン ソーセージのアップルソース スタンポット エルテンスープ	牛乳 ウインナー ベーコン しろはなまめ	パン さとう じゃがいも あぶら	りんご にんじん たまねぎ グリンピース セロリ	647	24.2	流山市がホストタウン になったオランダ の料理	
							23.0	2.5		
	27	水	ごはん ぶりのてりやき かぶのごまずあえ めったじる	牛乳 ぶり ぶたにく みそ	こめ さとう ごま さといも	かぶ にんじん キャベツ だいこんこんにゃく ねぎ ごぼう しいたけ こまつな	625	27.9	姉妹都市石川県 能登町の料理	
							19.7	1.8		
	28	木	ほうとう あつあげのもの あべかわもち	牛乳 とりにく みそ あぶらあげ あつあげ うずらたまご きなこ	めん さといも さとう ごま もち	だいこん にんじん かぼちゃ しめじ こまつな たまねぎ たけのこ いんげん ねぎ	620	27.4	山梨県の郷土 料理	
							19.8	2.4		
	29	金	ごはん ししゃもフライ こまつなとこんにゃくのごまいため チーバくとんじる	牛乳 ししゃも あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら ごま さつまいも	こまつなこんにゃく にんじん だいこん ごぼう あおねぎ	667	26.5	千葉県や流山市 の特産物を使用	
							22.4	1.8		
							<b>基準値</b>	650	27.6	
							<b>(3・4年生)</b>	21.6	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。

1月、2月に、給食委員会が考えた献立が登場します！栄養バランスや、千産千消、旬などに気をつけて考えてくれました。お楽しみに！

- 19日.. (5-2) 戸井さん、熊倉さん、津国さん
- 20日.. (6-3) 平久さん、矢藤さん
- 21日.. (6-2) 林さん、友淵さん



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のリクエスト献立が、5日、12日、14日に登場します！