



12月 こんだてひょう



流山市立八木北小学校

令和7年度

日にち	おはよう お昼 おやつ	おやつ お昼 おはよう	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 もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	おもにエネルギーの もとになる		しじつ(g)
2 (火)			やきにく チャーハン	はるさめサラダ しせんふうとうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく とうふ	にんにく しょうが ねぎ チンゲンサイ きゅうり にんじん もやし たけのこ はくさい こまつな	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごま でんぱん	593	23.1 21.3 2.3
3 (水)			コッペパン	ポークビーンズ かぶのようふうスープ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ とりにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ かぶ キャベツ しめじ コーン ラ・フランスゼリー	パン じゃがいも あぶら	592	25.4 19.1 2.2
4 (木)			ちゃめし	おでん あげごぼうのわふうサラダ	ぎゅうにゅう さつまあげ ちくわ いわしだんご がんも うずらたまご こんぶ ハム	だいこん こんにゃく ごぼう キャベツ きゅうり にんじん	こめ じゃがいも あぶら ごま	583	25.1 19.2 2.4
5 (金)			みそラーメン	あつあげのちゅうかに サイダーポンチ リクエストきゅうしょく	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	にんにく しょうが ねぎ にら にんじん だいずもやし コーン たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ みかん もも パイン	めん あぶら でんぱん カクテルゼリー たんさんいんりょう	589	26.7 25.0 2.4
8 (月)			カミカミメニュー カミカミ ドライカレー	ひじきとれんこんのごまサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちりめんじゃこ ひじき	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ トマト れんこん キャベツ コーン りんご	こめ むぎ あぶら さとう ごま	646	25.0 20.0 2.0
9 (火)			リクエストきゅうしょく ミルキーあげパン	まめのスパイシーいため ポトフ	ぎゅうにゅう スkimミルク とりにく だいず いんげんまめ ぶたにく ウインナー	にんにく たまねぎ えだまめ パセリ にんじん かぶ キャベツ セロリ かぶのは	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも	671	28.8 25.9 2.0
10 (水)			やさいたっぷり とうにゅううどん	やさいのごまに きんとんふうだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ みそ とりにく かくあげ しろはなまめ	だいこん にんじん しめじ はくさい ねぎ こまつな ごぼう こんにゃく いんげん	うどん あぶら さとう じゃがいも ごま もち さつまいも みずあめ	586	24.4 18.9 2.3
11 (木)			うめちりめんごはん	にくどうふ だいこんのみそしる みかん	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ	うめ たまねぎ にんじん しめじ こまつな だいこん ねぎ だいこんのは みかん	こめ むぎ ごま さとう	637	29.8 20.0 2.3
12 (金)			ごはん	しろみざかなのヤンニョムソース チャプチェ わかめととうふのスープ	ぎゅうにゅう たら みそ ぶたにく とりにく とうふ わかめ	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ チンゲンサイ ねぎ えのきだけ こまつな	こめ でんぱん あぶら さとう ごま はるさめ	605	26.7 19.1 2.3
15 (月)			ごはん	てづくりひじきふりかけ ぶたにくとだいこんのもの ちゃんぽんみそしる	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ かつおがし ぶたにく さつまあげ みそ とりにく いか かまぼこ	だいこん にんじん こんにゃく いんげん しょうが たまねぎ キャベツ もやし ねぎ こまつな	こめ ごま さとう	577	28.7 16.3 2.5
16 (火)			ちゅうかどん	ちゅうかコーンスープ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ たまご	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい こまつな コーン ねぎ ほうれんそう みかん もも パイン	こめ あぶら でんぱん あんにんどうふ さとう	630	21.8 18.4 2.3
17 (水)			ごはん	さばのゆうあんやき ホクホクかぼちゃのだいずあえ けんちんじろ とうじ(12/22)	ぎゅうにゅう さば だいず ぶたにく とりにく とうふ	ゆず かぼちゃ しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	こめ あぶら さとう さといも	668	32.5 21.6 1.8
18 (木)			カミカミメニュー クリスピー チキンバーガー	コールスローサラダ くきわかめとやさいのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ハム かまぼこ くきわかめ ヨーグルト	コーン キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ もやし こまつな	パン ノイックマヨネーズ コーンフレーク あぶら	604	26.1 21.5 2.5
19 (金)			クリスマスメニュー ナポリタン	ミートボールとキャベツのスープ こめこのシュトーレンふうマフィン	ぎゅうにゅう ウインナー とりにくだんご とうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ セロリ コーン こまつな レーズン いちご オレンジ	スパゲティ あぶら こめこ きびざとう こなざとう	655	22.4 24.5 2.3
※ 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	616	26.1 20.7 2.2
							学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

冬至(とうじ)

～今年の冬至は、12月22日(月)です～

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。

「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、こんにゃくを食べる風習もあります。
17日に「冬至メニュー」が出ます。



「はし忘れゼロキャンペーン」リクエスト給食

9月に給食委員会が実施した「はし忘れゼロキャンペーン」で、はし忘れがいなかった
クラスのリクエスト給食を、11、12月に取り入れました。

5日「サイダーポンチ」・3年1組、3年3組、5年4組、5年5組
5年6組、6年1組、6年3組
9日「ミルキー揚げパン」・2年1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。