



# こん だて ひょう 献立表



令和6年度

流山市立八木南小学校

日 時	お し お の り	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) しじょう(g) しょくえん そうどうりょう(g)
		ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだを つくるものになる	おもにからだのちようしを ととのえるものになる	おもにエネルギー のもとになる		
2月		ぶどうパン	こまいフライ ジャーマンポテト こめこスープ	こまい ベーコン とりにく チーズ クリーム ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほくさい たまねぎ しめじ	パン じゃがいも こめこ あぶら バター	673	26.7 22.8 2.4
3火		ごはん キムムツチ (かんこくふりかけ)	マーボーだいこん トックスープ ヨーグルト	ぶたにく とりにく のり だいず なまあげ みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ もやし だいこん ながねぎ にんにく しょうが ほししいたけ	こめ むぎ トック さとう かたくりこ こまあぶら ゴマ	602	25.4 15.9 2.6
4水		『150!! 大感謝祭盛り上げ隊 (6年生) 給食部門考案』 うまさぎファンタジー じぶんDEまぜごはん	こぎつねあえ とうにゅうのおみそしる おこめムース	とりにく ぶたにく のり あぶらあげ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ ほくさい だいこん こほう みずな もやし たまねぎ とうもろこし えだまめ しょうが こんにゃく	こめ さつまいも さとう あぶら	625	28.3 19.8 2.8
5木		ようふうまめごはん	ポークシチュー あげごぼうサラダ	ベーコン ぶたにく まめ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト とうもろこし きゅうり こほう キャベツ たまねぎ もやし しめじ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう オリーブオイル バター	623	20.2 21.3 2.6
6金		ほうとう	かくあげとひじきのいために てづくりサターアングギー	たまご ぶたにく とりにく ひじき みそ かくあげ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ しいげん ながねぎ だいこん こんにゃく	ほうとう じゃがいも こむぎ くるぎ さとう あぶら	583	26.6 20.4 2.4
9月		ポークカレー	はくさいスープ みかん	ぶたにく とうふ ベーコン ヨーグルト だいず わかめ ぎゅうにゅう	にんじん バセリ たまねぎ ほくさい にんにく しょうが えのき みかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら	649	23.9 19.7 2.2
10火		流山白みりん給食の日 ごはん	こもちししゃも 流山あおねぎにくじゃが おぼろみそしる	ししゃも ぶたにく とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな こほう だいこん ながねぎ しらたき	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	605	28.9 17.5 2.3
11水		ごはん	ぶたにくジンギスカンふういため ビーフンスープ かんきつくだもの	ぶたにく とりにく ナルト わかめ ぎゅうにゅう	ピーマン こまつな にんじん キャベツ もやし たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが えのき	こめ むぎ じゃがいも ビーフン さとう あぶら	621	23.4 17.6 2.3
12木		すきやきどん	きりぼしだいこんのおみそしる きなこだいずこざかな	ぶたにく やきどうふ あぶらあげ みそ にほし わかめ だいず きなこ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな みずな ながねぎ きりぼしだいこん たまねぎ しよしいたけ しらたき	こめ むぎ くるぎ さとう くるまふ こまあぶら	619	28.2 18.2 2.4
13金		『150周年記念給食コンペ料理』 あおねぎの クリームスパゲティー	レンズまめスープ アレンジカップケーキ	ベーコン とりにく ライオン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな たまねぎ とうもろこし キャベツ にんにく しめじ	スパゲティー こむぎ マーガリン さとう はちみつ	735	27.1 31.1 2.5
16月		ごはん	さばのゆずみそだれ こまあえ せんべいじる	さば とりにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ もやし こほう だいこん ほくさい ながねぎ ゆず こんにゃく	こめ むぎ さとう せんべい ゴマ	606	27.1 18.2 2.4
17火		ちゅうかおこわ	ちゅうかコーンたまごスープ やわらかあんにんどうふ	たまご ぶたにく ベーコン とうふ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ながねぎ たけのこ とうもろこし みかん おうとう バイン ほししいたけ	こめ もちこめ さとう かたくりこ こまあぶら	607	20.4 17.5 2.0
18水		シチューグラタンパン	マセドアンサラダ ミートボールのトマトスープ クリスマスカップデザート	ベーコン とりにく だいず ミートボール みそ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ほうれんそう トマト きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン マカロニ じゃがいも こむぎ あぶら	705	27.5 26.5 26.0

今月の 平均栄養価	633	25.6 20.4 2.4
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.00

※ 連続して5日間以上の欠席(休日を除く)がわかっており、  
且つ、保護者の方からの申し出があった場合、3日後(休日を除く)  
から給食を停止し給食費を減額することができます。詳しくは、  
給食だより4月号をご覧ください。  
※ 仕入れの都合により、使用食材を変更する場合があります。  
予めご了承ください。



1月の給食は、9日(木)  
から始まります。

## ふゆ やす しょく せい かつ 冬休みの食生活~10のポイント

- た べすぎに気を  
つけよう
- の み物は甘くない  
ものを選ぼう
- し っかり手を洗って  
から食事をしよう
- い ち(1)日3食規則  
正しく食べよう
- ゆが旬の  
食べ物をとろう
- ゆ っくりよくかんで  
食べよう
- や さいをたっぷり  
食べよう
- す ずんで、おうちの  
お手伝い  
をしよう
- み ながら食卓を囲む  
機会をつくらう
- を (お)やつは時間と  
量を決めてとろう