



# 12月 よていこんだてひょう

流山市立南流山小学校

2019年度

日付	曜日	はし	牛乳	こんだて		おもなざいりょうと そのほたらき			熱量	蛋白質
				主食	副食	(黄)炭水化物・脂質	(赤)たんぱく質・無機質	(緑)ビタミン	Kcal	g
						エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	脂質 g	食塩相当量g
2	月			こぎつねごはん	ごもくきんぴら あおなのみそしる みかん	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さつまあげ みそ とうふ	にんじん グリンピース ごぼう さやいんげん たまねぎ みかん こまつな はくさい えのきだけ	654 18.7	24 2.2
3	火			きなこあげパン	やきビーフン ワンタンスープ	コッペパン サラダあぶら さとう ビーフン ごまあぶら わんたんのかわ	ぎゅうにゅう きなこ なんと ぶたにく	にんにく しょうが しいたけ いら たけのこ きゃべつ にんじん たまねぎ もやし ネギ チンゲンサイ	656 26.8	19.7 2.4
4	水			とりそばろどんぶり	さつまいものみそしる りんご	こめ むぎ さとう サラダあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく みそ だいたい あぶらあげ わかめ たまご	しょうが しめじ にんじん ねぎ グリンピース だいこん りんご	647 18.9	26.2 2.3
5	木			スパゲティミートソース	こめこのクリームスープ フルーツあえ	スパゲティ サラダあぶら さとう じゃがいも こめこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ とりにく チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく コーン こまつな みかん パイン もも りんご	645 18.5	24.3 2.1
6	金			ごはんゴマフリカケ	サバのキムチみそにふう さわにわん	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう サバ みそ ちりめんじゃこ のり ぶたにく あぶらあげ	わけねぎ しょうが にんじん ねぎ ごぼう たけのこ こまつな だいこん はくさいキムチ	641 21	32 2.2
9	月			たかなチャーハン	にくだんごスープ やわらかあんにん だいたいごさかな	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ だいたい にぼし つくね アンコトウ	たかな にんじん ねぎ しめじ えのきだけ こまつな しいたけ りんご みかん パイン もも	654 18	23.2 2.6
10	火			さつまいもパン	オムレツマトソースかけ こふきいも コーンスープ	さつまいもパン じゃがいも サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご ベーコン あおのり	たまねぎ にんじん きゃべつ トマト コーン こまつな	645 19.6	22.5 2.3
11	水			ちゅうかどん	わかめととうふのスープ ヨーグルト	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう えび いか あさり ぶたにく とうふ わかめ ウズラたまご ヨーグルト	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ ねぎ ちんげんさい	622 19.6	28.7 2.5
12	木			うめちりめんごはん	とりのからあげ さんしょくソテー かきたまじる	こめ むぎ こむぎこ でんぷん サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご なんと とうふ ベーコン ちりめんじゃこ	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん ねぎ うめ えのきだけ	646 23.9	27.3 2.4
13	金			ごはん	イナダとねぎのてりやき ごまあえ みかん とうにゅうみそしる	こめ むぎ じゃがいも でんぷん サラダあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう イナダ みそ とうにゅう ぶたにく わかめ	ねぎ もやし こまつな みかん にんじん たまねぎ	686 21.1	28.4 2.5
16	月			チキンライス	ほしのコロケ レンズスープ	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー レンズまめ	にんじん グリンピース たまねぎ マッシュルーム コーン きゃべつ ほうれんそう	664 21	23.5 2.1
17	火			たんたんうどん	ハタハタのからあげ かくあげのにも アーモンド	うどん サラダあぶら ごま ごまあぶら さとう じゃがいも アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく ハタハタ かくあげ みそ うずらたまご	にんじん ねぎ ちんげんさい たまねぎ たけのこ もやし さやいんげん	601 31.2	26.9 2.8
18	水			こんぶごはん	しおにくじゃが かぼちゃじる りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう こんぶ みそ とりにく あぶらあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ かぼちゃ ゆず さやいんげん はくさい だいこん わけぎ りんご	656 17.5	23 2.2
19	木			ポークカレーライス	ツナサラダ クリスマスゼリー	こめ むぎ サラダあぶら ごま じゃがいも パター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク ツナ わかめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース りんご きゃべつ きゅうり コーン	694 25	22.2 2
～毎月19日は食育の日～								今月の平均栄養価 中学年(3・4年生)の 栄養価が基準です	650(100%) 21.4(99%)	25.1(100%) 2.3(110%)

\*食材の都合により献立を一部変更する事があります。ご了承ください。  
\*おはしの日には、おはしを忘れずに持ってきてください。  
(おはしを上手に使うために、毎日持たせて使用する事は差し支えありません)

★12月の南部地区小中学校共同献立★ 12月は「ねぎ」を使ったオリジナルメニュー!  
・13(金)イナダとねぎの照り焼き.....流山北小学校の給食委員会さんが考えたメニューです。



「ちばの恵みでまんてん笑顔」～ちばの野菜と果物大好き!クイズ～  
千葉県で多く作られている野菜や果物は、何だろう?ヒントは、9月から実施している南部地区共同メニューだよ!  
9月 ①なし ②りんご ③もも  
10月 ①ごぼう ②にんにく ③さつまいも  
11月 ①ゴーヤ ②にんじん ③なす  
12月 ①にら ②ピーマン ③ねぎ  
3学期 ①アスパラガス ②なのはな ③はくさい 3学期の共同メニューで実施します。何が使われるかお楽しみに!