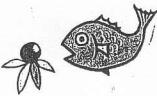




# 1月 よていこんだてひょう



2019年度

流山市立南流山小学校

日付	曜日	はし	牛乳	こんだて		おもなざいりょうと そのはたらき			熱量 Kcal	蛋白質 g
				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		
						エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
8	水	/	牛乳	チキンカレー	やさいソテー ラフランスゼリー	こめ むぎ こむぎこ バター ジャガイモ サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース コーン きやべつ もやし にんにく しょうが りんご	668	22.9
9	木	/	牛乳	なくさ ごはん	やきシシャモ くりいりきんとん ぶたじる	こめ むぎ さつまいも くり さとう ジャガイモ	ぎゅうにゅう シシャモ しろはなまめ ぶたにく とうふ、みそ	はるのなくさ だいこん ねぎ こまつな ごぼう にんじん だいこんな	650	26.1
10	金	/	牛乳	としあけ うどん	きりぼしだいこんに おしるこ アーモンド	うどん サラダあぶら さとう アーモンド ごま しらたまだんご	ぎゅうにゅう とりにく なると あぶらあげ あずき さつまあげ	にんじん しいたけ こまつな ねぎ きりぼしだいこん	605	24.6
14	火	/	牛乳	すきやき どんぶり	かきたまみそしる りんご	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ とうふ たまご わかめ みそ	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ しいたけ にら りんご	651	29.4
15	水	/	牛乳	くろパン	ミートグラタン はくさいとベーコンのスープ	くろパン ジャガイモ さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ ベーコン	はくさい にんじん たまねぎ しめじ コーン パセリ グリンピース	663	26.7
16	木	/	牛乳	ごはん のりのつくだに	たのバーベキュースかけ けんちんじる	こめ むぎ さとう サラダあぶら さといも でんぶん	ぎゅうにゅう タラ のり とりにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな りんご	617	26.9
17	金	/	牛乳	わかめ ごはん	おでん にびたし みかん	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ ちくわ さつまあげ がんもどき うずらたまご あぶらあげ	にんじん だいこん しめじ こまつな もやし みかん	610	23.7
20	月	/	牛乳	こんさい きんぴら ごはん	あつあげのもの キムチやさいじる	こめ むぎ サラダあぶら ごま ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ だいす みそ うずらたまご	ごぼう にんじん れんこん きやべつ たまねぎ たけのこ にら さやいんげん ねぎ	627	27.7
21	火	/	牛乳	ココア あげぱん	ホットポテトサラダ かぶのかきたまスープ	コッペパン サラダあぶら さとう ジャガイモ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご スキムミルク	たまねぎ にんじん えだまめ コーン かぶ えのきたけ しょうが パセリ	679	26.1
22	水	/	牛乳	きのこ ピラフ	はくさいのクリームに フルーツカクテル	こめ むぎ ジャガイモ サラダあぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ にんじん コーン もも はくさい こまつな ミカン パイン	669	18.8
23	木	/	牛乳	ツナのトマト スパゲティ	ふゆ やさいポトフ にぼしのチーズせんべい	スパゲティ サラダあぶら さとう ジャガイモ アーモンド	ぎゅうにゅう ツナ つくれ ベーコン にぼし チーズ	たまねぎ こまつな にんじん トマト だいこん はくさい かぶ ブロッコリー セロリ にんにく	604	29
24	金	/	牛乳	イワシの かばやき どんぶり	かぶのあえもの さつまいものみそしる フルーツゼリー	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら さつまいも でんぶん	ぎゅうにゅう イワシ みそ あぶらあげ	しょうが かぶ こまつな ねぎ わけぎ にんにく たまねぎ だいこん にんじん	684	24.5
27	月	/	牛乳	ごはん	チーバくんのたまごやき いもだこ ぽんかん ゆばのすまじる	こめ むぎ さといも さとう やきふ	ぎゅうにゅう たまご たこ ゆば とうふ わかめ なると	だいこん にんじん わけぎ えのきたけ ぽんかん	604	25.8
28	火	/	牛乳	コッペパン	ソーセージのアップルソース ポテトのスタンポット オランダトマトスープ	コッペパン サラダあぶら さとう ジャガイモ バター	ぎゅうにゅう ウィンナー ミートボール	りんご にんじん たまねぎ セロリ パセリ トマト	660	22.6
29	水	/	牛乳	ひじき ごはん	サバのからあげ だまこじる スイートスプリング	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう だまこもち	ぎゅうにゅう ひじき サバ ぶたにく あぶらあげ とりにく	にんじん グリンピース にんにく ごぼう だいこん しいたけ ねぎ こまつな スイートスプリング	689	28.7
30	木	/	牛乳	ほうとう	ねぎすきじやが てづくりいちごむしパン	ほうとう さといも さとう むしパンミックス じやがいも いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ	だいこん にんじん かぼちゃ こまつな わけぎ	656	25.2
31	金	/	牛乳	キムタク ごはん	はるさめスープ みつまめ	こめ むぎ サラダあぶら ごま ごまあぶら はるさめ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うずらたまご とうふ かんてん	ねぎ わけぎ たまねぎ もも にんじん えのきたけ りんご ちんげんさい みかん パイン	623	20.8
				～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	645(99%)	25.3(92%)
									20.3(94%)	2.2(114%)

\*食材の都合により献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

\*おはしの日には、忘れずに持ってきてください。(毎日持ってきて使用する事は差し支えありません)

&lt;流山市食育推進パネル展示のお知らせ&gt;

流山市で行われている食育の様子を、パネル展示で紹介していますのでぜひ足をお運びください。

\*流山市役所 1階ロビー 令和2年1月16日(木)~1月28日(火)

\*南流山センター 1階ギャラリー 令和2年1月28日(火)~2月19日(水)

&lt;1月24日から30日は学校給食週間です！ 各地の郷土料理などを1月の給食に取り入れています！&gt;

◎24(木) 千葉県いっぽいの日

◎27(月) いもだこ(石川県・能登市) \*能登市は流山市の姉妹都市です。

◎28(火) オランダ料理の日 \*流山市は2020年東京オリンピックパラリンピックでオランダチームのホストタウンです。

◎29(水) だまご汁(秋田県)

◎30(木) ほうとう(山梨県)

◎31(金) キハタクご飯(長野県の学校給食の人気メニューが始まります)

