



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
8	水			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 じゃがいも 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 きゃべつ もやし にんにく しょうが りんご	668 20.5	22.9 2.2
9	木			ななくさ ごはん	やきシヤモ くりりきんとん ぶたじる	こめ むぎ さつまいも くり さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう シヤモ しろはなまめ ぶたにく とうふ みそ	はるのななくさ だいこん ねぎ こまつな ごぼう にんじん だいこんな	650 14.2	26.1 2.1
10	金			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 20.2	24.6 2.4
14	火			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 やきとうふ 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 19.8	29.4 2.5
15	水			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 じゃがいも さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 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 22.1	26.7 2.1
16	木			ごはん のりのつくだに	たろのバーベキューソースかけ 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 17.4	26.9 1.7
17	金			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 16.3	23.7 2.6
20	月			こんさい きんぴら ごはん	あつあげのにも 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 だいず みそ うずらたまご	ごぼう にんじん れんこん きゃべつ たまねぎ たけのこ にら さやいんげん ねぎ	627 22.5	27.7 2.4
21	火			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 じゃがいも	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 26.3	26.1 2.1
22	水			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 じゃがいも 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 ミン パイン	669 20.3	18.8 1.5
23	木			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 じゃがいも アーモンド	ぎゅうにゅう ツナ つくね 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 26.4	29 2.1
24	金			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 22.8	24.5 2.3
27	月			ごはん	チーバクんのたまごやき いもだこ ぼんかん ゆばのすましじる	こめ むぎ さとも 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 ぼんかん	604 14.2	25.8 2.3
28	火			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 オランダマトスープ	コッペパン サラダあぶら さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ウインナー 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 25.8	22.6 2.6
29	水			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 21.4	28.7 2.2
30	木			ほうとう	ねぎすきじゃが てづくりいちごむしパン	ほうとう さとも さとう むしパンミックス じゃがいも 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 18.7	25.2 2.7
31	金			キムタク ごはん	はるさめスープ みつめ	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 17	20.8 2.4
～毎月19日は食育の日～									645(99%) 20.3(94%)	25.3(92%) 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)

<流山市食育推進パネル展示のお知らせ>

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)

<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!>

◎24(木) 千葉県いっさいの日

◎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) だまこ汁(秋田県)

◎30(木) ほうとう(山梨県)

◎31(金) キムタクご飯(長野県の学校給食の人気メニューが始まりです)

