



1月予定献立表



流山市立おおたかの森小学校

日	曜日	はし	牛乳	献立名	赤 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	緑 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	黄 炭水化物・脂質 主にエネルギーとなる	熱量(エネルギー) (kcal)	
								蛋白質 (g)	脂肪 (g)
8	火			冬野菜のカレーライス 海藻サラダ ピーチクレープ	牛乳 鶏肉 チーズ 海藻 卵	人参 生姜 玉ねぎ にんにく 蓮根 キャベツ コーン もやし 桃	米 小麦粉 里芋 バター サラダ油	690 Kcal 18.2 290 22.8 2.2	
9	水			七草ご飯 印厚焼き卵だし餡かけ お雑煮汁 黒豆の煮豆	牛乳 卵 なたと 鶏肉 黒豆	七草(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、 ほとけのざ、すずな、すずしろ) 小松菜 人参 大根 白菜	米 餅、 砂糖 水あめ	658 Kcal 23.8 277 13.7 2.9	
10	木			ご飯 鯖の文化干し 大根と鶏肉の春雨煮 にら玉汁	牛乳 鯖 竹輪 鶏肉 豆腐 かまぼこ 豚肉 卵	人参 大根 生姜 いんげん 長ねぎ えの き にら	米 春雨 砂糖	654 Kcal 31.1 266 17.9 2.0	
11	金			きつねうどん 厚揚げの辛味噌炒め 手作り抹茶小豆蒸しパン	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 小豆 厚揚げ	人参 ほうれん草 小松菜 長ねぎ 椎茸 キャベツ 生姜 玉ねぎ にんにく 抹茶	うどん 砂糖 サラダ油 バター 小麦粉	651 Kcal 27.6 367 25.7 2.2	
15	火			ビビンバ 春雨スープ フルーツのヨーグルト和え	牛乳 豚肉 なたと ベーコン うずらの卵 寒天 ヨーグルト	人参 ほうれん草 もやし 白菜 小松菜 生姜 切干し大根 長ねぎ みかん 黄桃 パイン	米 砂糖 春雨 白ごま ごま油	633 Kcal 22.5 356 15.8 2.7	
16	水			ご飯 手作りひじきふりかけ ししゃもの竜田揚げ アーモンド和え 豚汁	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 ひじき ちりめんじゃこ ししゃも	人参 ほうれん草 生姜 キャベツ もやし ごぼう 大根 長ねぎ こんにやく	米 砂糖 白ごま サラダ油 アーモンド 里芋	639 Kcal 26.8 523 19.8 3.0	
17	木			ココア揚げパン ツナポテト ミネストローネ	牛乳 スキムミルク ツナ 白いんげん豆 ベーコン	人参 きゅうり 玉ねぎ トマト水煮 キャベツ セロリ にんにく	パン 砂糖 サラダ油 じゃが芋 オリーブオイル マヨネーズ(卵なし)	661 Kcal 22.6 345 21.0 2.7	
18	金			深川めし 鯖の照り焼き 筑前煮 すまし汁	牛乳 油揚げ あさり 鯖 竹輪 鶏肉 うずらの卵 豆腐 かまぼこ	人参 ほうれん草 ごぼう 筍 生姜 いんげん 蓮根 椎茸 長ねぎ えのき こんにやく	米 里芋 砂糖	636 Kcal 33.5 312 16.5 2.9	
21	月			ターメリックライスの クリームソースかけ シーフードサラダ フルーツのジュレ和え	牛乳 ひよこ豆 鶏肉 ツナ いか チーズ	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり アセロラ みかん 黄桃 パイン	米 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油 砂糖 オリーブオイル	667 Kcal 19.4 288 18.2 1.3	
22	火			梅わかめご飯 肉豆腐 かぶと油揚げの味噌汁 みかん	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ うずらの卵 油揚げ 味噌	人参 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 えのき かぶ かぶの葉 みかん	米 白ごま 砂糖 サラダ油 じゃが芋	654 Kcal 29.0 448 17.9 2.9	
23	水			ご飯 和風ハンバーグ 野菜のガーリックソテー のっぺい汁 はちみつレモンゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 竹輪	人参 ほうれん草 大根 にんにく 玉ねぎ コーン もやし ごぼう こんにやく	米 パン粉 サラダ油 里芋	674 Kcal 23.2 283 16.4 2.9	
24	木			全国学校給食週間(24日~30日) フィッシュドック キキャベツ スタンポット (オランダのポテト料理) ミートボールのトマトスープ	牛乳 ほき 鶏肉 豚肉 タルタルソース(卵)	人参 キャベツ 玉ねぎ トマト水煮 マッシュルーム セロリ パセリ	パン 小麦粉 パン粉 サラダ油 じゃが芋 バター	647 Kcal 28.3 278 21.1 3.0	
25	金			流山産小松菜そぼろご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 磯香和え 沢煮椀 ヨーグルト	牛乳 豚肉 味噌 鮭 かまぼこ 油揚げ のり ヨーグルト	人参 ほうれん草 小松菜 玉ねぎ しめじ もやし ごぼう 大根 筍 長ねぎ えのき	米 白ごま サラダ油 ごま油	638 Kcal 33.3 492 14.7 2.4	
28	月			流山産青ネギチャーハン 小鯰の唐揚げ 中華卵スープ 杏仁豆腐	牛乳 焼き豚 豆腐 鶏肉 卵 小鯰 わかめ 杏仁豆腐	人参 わけねぎ 長ねぎ 玉ねぎ しめじ みかん パイン 黄桃	米 サラダ油 でんぶん 砂糖 白ごま	698 Kcal 21.9 519 26.5 2.4	
29	火			鶏肉ときのこの和風スパゲティ ツナサラダ 流山白みりんの林檎マフィン	牛乳 鶏肉 ツナ 卵 わかめ	小松菜 人参 生姜 玉ねぎ にんにく えのき エリンギ キャベツ きゅうり レモン りんご	スパゲティ オリーブオイル サラダ油 白ごま 小麦粉 砂糖 バター 生クリーム	629 Kcal 22.3 266 22.9 2.1	
30	水			ご飯 鯛の薬味ソースかけ ごま和え すいとん ゆずゼリー	牛乳 鯛 なたと 鶏肉	小松菜 人参 生姜 長ねぎ キャベツ もやし 大根 長ねぎ ゆず	米 砂糖 白ごま 練りごま 小麦粉 里芋	653 Kcal 23.2 323 16.5 2.0	
31	木			パエリア オムレツのトマトソースかけ さつま芋の米粉スープ	牛乳 えび あさり いか 鶏肉 卵 白花豆 チーズ	人参 小松菜 ピーマン 玉ねぎ 赤ピーマン にんにく トマト水煮 白菜 しめじ	米 サラダ油 砂糖 米粉 さつま芋 バター	636 Kcal 26.1 325 20.2 2.8	

・・・この日は「はしの日」です。必ずはしを持ってきて下さい
明けましておめでとうございます
 本年もどうぞよろしくお願ひ致します！！
 新年を迎え、今年の目標は、たてましたか？給食室は新たな気持ちで今年もおいしい、安全・安心な給食を目標にがんばっていきたいと思います！みなさんも、しっかり食べて丈夫な体をつくれるようがんばりましょう！



学校給食摂取基準と今月の充足率		
エネルギー (Kcal)	650Kcal	102%
蛋白質 (g)	24.0g	108%
脂質 (g)	21.3g	90%
カルシウム (mg)	350mg	99%
塩分相当量 (g)	2.5g	107%