



# 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)	カルシウム (mg)
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	290	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	277	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	266	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	367	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	356	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	523	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	345	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	312	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	288	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	448	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	283	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	278	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	492	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	519	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	266	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	323	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	325	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%