



令和元年12月分給食献立予定表



流山市立小山小学校

日	曜日	はし	主食	主菜・副菜・他	牛乳	おもなざいりょう			栄養量						
						主にカや熱のもとになる	主に血や肉・ほねや歯になる	主に体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g			
2	月		スパイシータコスどん	ポテトスープ みかん		米 あぶら	バター じゃがいも	牛乳 ひよこまめ ベーコン	ぶたにく チーズ うずらたまご	にんにく・しょうが にんじん ピーマン コーン	こまつな たまねぎ しめじ みかん	697	24.8	340	2.18
3	火		みそラーメン	あげとりとじゃがいものにも はちみつレモンゼリー		ちゅうかめん じゃがいも でんぷん	あぶら さとう	牛乳 みそ	ぶたにく とりにく	たまねぎ・にんじん キャベツ もやし にら	にんにく・しょうが コーン ほししいたけ ねぎ	605	26.6	296	3.83
4	水		チキンカレーライス	ツナとキャベツのあえもの リンゴゼリー		米 じゃがいも	あぶら さとう	牛乳 マグロ	とりにく	にんにく にんじん キャベツ	しょうが たまねぎ こまつな	637	19.9	401	2.16
5	木		ちゅうかおこわ	かみかみごぼう はっほうさい		米 あぶら でんぷん	もちごめ さとう	牛乳 だいす うずらたまご なると	とりにく ぶたにく いか	にんじん しょうが はくさい たけのこ	ごぼう にんじん たまねぎ ヤングコーン	656	26.5	341	2.55
6	金		ごはん	いなだのてりやき きりぼしだいこんのもの さつまじる		米 さとう	あぶら さつまいも	牛乳 ぶたにく とりにく みそ	いなだ さつまあげ あぶらあげ	きりぼしだいこん ほししいたけ いんげん はくさい	にんじん いんげん ねぎ	669	29.5	348	2.66
9	月		とりそぼろどん	おんやさいのごまあえ とんじる		米 さとう じゃがいも	あぶら でんぷん	牛乳 だいす みそ	とりにく ぶたにく とうふ	しょうが ほうれんそう はくさい だいこん	たまねぎ もやし にんじん ねぎ	690	31.9	395	2.68
10	火		きなこあげパン	チキンヌードルスープ カクテルゼリー		パン さとう	あぶら スパゲティ	牛乳 とりにく ベーコン	だいす たまご	にんにく たまねぎ セロリー もち・パイン	ほうれんそう にんじん コーン みかん	655	21.2	292	1.7
11	水		ごはん	とりにくのごまみそやき かぶのそくせきづけ いわしのつみれじる		米 あぶら	さとう	牛乳 みそ いわし	とりにく こんぶ とうふ	キャベツ かぶ だいこん	きゅうり ごぼう ねぎ こまつな	592	26.3	354	2.63
12	木		ちゃんぽんうどん	かくあげのからみそいため フルーツのゼリーあえ		うどん でんぷん	あぶら さとう	牛乳 いか かくあげ	ぶたにく かまぼこ	たまねぎ・にんじん ほうれんそう・ねぎ はくさい みかん・りんご	にんにく・しょうが きくらげ チンゲンサイ もち・パイン	595	25	363	2.64
13	金		ドライカレー	ポークヒレカツ にらとたまごのスープ		米 こむぎこ	あぶら でんぷん	牛乳 とりにく ひよこまめ たまご	ぶたにく だいす みそ とうふ	しょうが たまねぎ トマト	にんにく にんじん にら	703	32.5	337	3.14
16	月		ごはん	さばのやくみソースかけ ひじきに さわにわん		米 あぶら	さとう でんぷん	牛乳 さつまあげ ひじき あぶらあげ	さば とりにく だいす	こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ	えだまめ だいこん たけのこ えのきたけ	656	26.8	373	2.91
17	火		デニッシュロールパン	ミートグラタン にくだんごとはるさめのスープ りんご		パン じゃがいも はるさめ	パンネ あぶら	牛乳 とりにく	ぶたにく チーズ	たまねぎ りんご もやし	トマト にんじん チンゲンサイ	612	25.1	306	2.33
18	水		キムチとたくあんのごはん	トマトとワンタンのスープ とうにゅうあんにん		米 さとう	あぶら	牛乳 とりにく	ぶたにく たまご	だいこん ねぎ トマト もち・パイン	はくさい たまねぎ みかん・りんご	654	22	305	3.04
19	木		チキンライス	クリスピーチキン キャベツとベーコンのスープ ブッシュドノエル		米 あぶら	あぶら	牛乳 ベーコン	とりにく	たまねぎ グリーンピース コーン セロリー	にんじん マッシュルーム キャベツ	686	22.8	280	2.64



平均値	650	25.7	337	2.64
基準値	650	27.6	350	2未満

今年は12月22日



冬至

冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復」ともいわれています。「一陽来復」には、悪いことばかりあったのが、ようやく回復してよい方に向いてくるという意味もあります。