こんだてひょう

献立表

流山市立八木南小学校

はしの日	ひにち	よう日	牛乳	こんだて名 ごはん・パン・めん	おかず・デザート	おもなざいりょうとそのはたらき ちやにくになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	栄養価(中学年) エネルギー(kcal) 脂質(g)	たんぱく質(g) 塩分相当量(g)
	2	月		ごはん	さばのゆずみそかけ くきわかめのきんぴら　せんべいじる	さば　とりにく　ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　さとう　ごま せんべい　ごまあぶら	にんじん　こまつな　だいこん はくさい　ごぼう　たけのこ　ねぎ	663 20.7	31.4 2.5
	3	火		チキンとしめじの クリームスパゲティー	レンズまめスープ フルーツのゼリーあえ	ウィンナー　ベーコン とうにゅう　ぎゅうにゅう	スパゲティー オリーブオイル	ほうれんそう　にんじん　たまねぎ キャベツ　おうとう　パイン	630 22.2	23.8 2.0
	4	水		ごはん	かんこくふうにくじゃが　りんご にくだんごスープ	ぶたにく　とうふ ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　さとう　ごま じゃがいも　ごまあぶら	にんじん　チンゲンサイ　たまねぎ もやし　ねぎ　りんご　こんにゃく	627 17.4	22.8 2.1
	5	木		しょくパン てづくりりんごジャム	**さつまいもシチューグラタン** はくさいスープ メニューコンテスト(向小金小学校)	とりにく　ウィンナー ぎゅうにゅう　みそ	パン　さつまいも　さとう こむぎこ　パンこ　バター	にんじん　わけねぎ　たまねぎ はくさい　しめじ　レモン　りんご	710 24.5	27.5 2.9
	6	金		**八木南小の6年生が考えてくれたメニュー**		ハタハタ　あぶらあげ　みそ うずらたまご　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　さとう さといも　あぶら	にんじん　だいこん　ねぎ しめじ　こんにゃく	646 22.4	29.8 2.3
	9	月		ビーンズカレー	おだんごスープ<お話給食> みかん	ぶたにく　レバーペースト ヨーグルト　ぎゅうにゅう	こめ　じゃがいも かたくりこ	ほうれんそう　ピーマン　とうもろこし たまねぎ　にんにく　しょうが　みかん	710 21.0	26.9 2.7
	10	火		ぶたどん	かぼちゃしらたまじる フルーツヨーグルトあえ	ぶたにく　あぶらあげ ヨーグルト　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　さとう しらたま	かぼちゃ　こまつな　いんげん　ねぎ たまねぎ　しらたき　おうとう　パイン	695 16.8	26.8 2.2
	11	水		ツナトースト	チリコンカン きりぼしだいこんのようふうスープ	ぶたにく　ツナ　ベーコン だいず　ぎゅうにゅう	パン　じゃがいも あぶら　オリーブオイル	にんじん　パセリ　たまねぎ　だいこん しめじ　にんにく　しょうが	689 31.8	26.9 2.9
	12	木		**八木南小の6年生が考えてくれたメニュー**		タラ　ベーコン　チーズ だいず　ぎゅうにゅう	こめ　じゃがいも ワンタン　あぶら	にんじん　ほうれんそう　セロリー とうもろこし　レモン	650 18.6	24.0 2.5
	13	金		キムチチゲうどん	かくあげのテンメンジャンいため てづくりチョコチップむしぱん	ぶたにく　とりにく　みそ うずらたまご　ぎゅうにゅう	うどん　かたくりこ こむぎこ　ごまあぶら	にんじん　はくさい　たまねぎ　ねぎ ヤングコーン　えのき　にんにく　しょうが	651 25.1	25.4 2.9
	16	月		コッペパン	さかなフライ　ほうれんそうソテー かぼちゃスープ<お話給食>	タラ　とりにく ベーコン　ぎゅうにゅう	パン　こむぎこ　じゃがいも あぶら　バター	ほうれんそう　にんじん　パセリ とうもろこし　レモン　しめじ	693 26.8	26.8 2.9
	17	火		のざわなチャーハン	あげぎょうざ（２ヶ）　ゼリー せんぎりやさいのちゅうかスープ	とりにく　ぶたにく　わかめ とうふ　ぎゅうにゅう	こめ　かたくりこ ごま　あぶら	にんじん　のざわな　チンゲンサイ もやし　たけのこ　ねぎ　えのき	616 20.7	21.8 2.2
	18	水		ごはん てづくりふりかけ	にくどうふ はくさいのみそしる	たまご　ちりめん　いとけずり あぶらあげ　みそ　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　さとう ごま　あぶら	こまつな　いんげん　たまねぎ　ねぎ はくさい　しょうが　こんにゃく	617 19.2	30.6 2.9
	19	木		**クリスマスメニュー**		とりにく　ウィンナー ぶたにく　ぎゅうにゅう	こめ　こむぎこ さとう　あぶら	あかピーマン　ピーマン　にんじん パセリ　キャベツ　たまねぎ　しめじ	688 22.0	27.5 2.2
								平均値	663 22.0	26.5 2.5

6年生が授業でバランスの良いメニューを考えてくれました

6年生が授業でバランスの良いメニューを考えてくれました

お話給食『おだんごスープ』

お話給食『かぼちゃスープ』

※長崎小学校６年生が考えてくれるメニューも、これからの給食に登場します！お楽しみに♪

＜給食の食材について＞

野菜や肉などは、季節や納入業者によって変わりますが、12月に使用する主な食材の産地は下記の通りです。
仕入れの状況において変更になることもあります。

◎豚肉（群馬県）
◎チンゲンサイ、ピーマン（茨城県）
◎人参、キャベツ、ほうれん草（千葉県）
◎小松菜、長ねぎ、分けねぎ、大根、白菜（流山市）
◎鶏肉（岩手県）
◎じゃが芋、玉ねぎ（北海道）
◎里芋（埼玉県）

３学期の給食は、
１月９日（木）から
始まります。