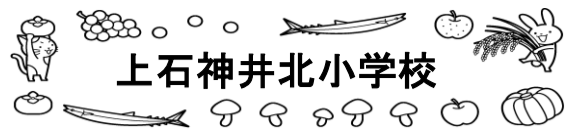


# 12月のこんだて



日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価			
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギーkcal	たんぱく質g		
1	月		*はいがごはん *揚げだし豆腐 *ふわふわ団子のつみれ汁	★とうふ、とりひきにく、とびうお、みそ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、でんぶん、さんおんとう、くずこ、あぶら	にんじん、ほうれんそう、だいこん、しょうが、はくさい、ねぎ、えのきたけ	615	26.4		
2	火		*ビスキュイパン *冬野菜のクリーム煮 ミニトマト	★たまご、ベーコン、とりにく、★ぎゅうにゅう、★チーズ、★なまクリーム	しよくパン、さんおんとう、☆こむぎこ、じゃがいも、★バター、★アーモンド、あぶら	にんじん、ブロッコリー、ミニトマト、にんにく、たまねぎ、セロリー、カリフラワー	716	24.1		
3	水		*豚キムチ丼 *わかめスープ *りんご	ぶたにく、★あぶらあげ、みそ、コチュジャン、とりにく、★とうふ、★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、★おおむぎ、さんおんとう、くずこ、あぶら、★ごまあぶら、★ごま	にんじん、にんにく、しょうが、たけのこ、たまねぎ、もやし、キムチ、えのきたけ、ねぎ、りんご	619	22.8		
4	木		*奄美の鶏飯(鹿児島島の郷土料理) *かぶの柚香漬 *さつま芋もち	とりにく、★たまご、★ぎゅうにゅう、きざみのり、こんぶ	はいがまい、★おおむぎ、さんおんとう、さつまいも、でんぶん、あまなつとう、あぶら、★バター	あさつき、にんじん、ほししいたけ、つぼづけ、かぶ、きゅうり、ゆず	676	24.0		
5	金		*北海道おかわ *ほっけの塩焼き *ゆきんこ汁 *みかん	ほたてがい、ほっけ、とりにく、かまぼこ、★あぶらあげ、★ぎゅうにゅう、こんぶ	はいがまい、もちごめ、さんおんとう、じゃがいも、でんぶん、あぶら	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう、コーン、えのきたけ、だいこん、ねぎ、みかん	594	30.3		
8	月		*練馬スパゲティ <b>練馬だいこんの日</b> *フレンチサラダ *りんごのケーキ	まぐろ、★たまご、★ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、のり	☆スパゲティ、さんおんとう、☆こむぎこ、オリーブオイル、★ごまあぶら、★バター	こまつな、にんじん、だいこん、キャベツ、コーン、きゅうり、こうぎょりんご、りんごジュース	673	26.5		
9	火		*はいがごはん *まさごあげ *豚汁	とりひきにく、★たまご、ぶたにく、★あぶらあげ、★とうふ、★ぎゅうにゅう、しらすぼし、みそ	はいがまい、でんぶん、さんおんとう、くずこ、こんにやく、じゃがいも、あぶら	にんじん、みつば、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ねぎ	665	29.9		
10	水		*トマトライス クリームソース かけ *ペイザンヌスープ *紅マドンナ	とりにく、ベーコン、★ぎゅうにゅう、★なまクリーム、★チーズ	はいがまい、☆こむぎこ、じゃがいも、★バター、あぶら	にんじん、かぶ、たまねぎ、にんにく、マッシュルーム、コーン、セロリー、ペイマドンナ	697	24.5		
11	木		*ずいきご飯 *さんまのホウホウ焼き *こづゆ <b>福島の郷土料理～震災から3年と11ヶ月です。</b>	とりにく、★あぶらあげ、とりひきにく、さんま、★たまご、みそ、ほたてがい、なると、★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちごめ、☆パンこ、でんぶん、さんおんとう、さといも、しらたき、☆まめふ、あぶら	にんじん、こまつな、ずいき、まいたけ、しょうが、ねぎ、だいこん、きくらげ	668	32.9		
12	金		*はいがごはん *四川豆腐 *大根ナムル *りんご	ぶたにく、★とうふ、★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、さんおんとう、くずこ、こんにやく、あぶら、★ごまあぶら、★ごま	にんじん、チンゲンツアイ、しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、だいこん、りんご	667	26.0		
15	月		*青大豆ご飯 *おでん *茎かめのサツ煮	★あおだいず、ちくわ、あげボール、さつまあげ、★がんもどき、つみれ、★あらはんぺん、★あぶらあげ、★ぎゅうにゅう、こんぶ、くわかめ	はいがまい、もちごめ、こんにやく、☆ちくわふ、さんおんとう	にんじん、こまつな、だいこん、はくさい	601	28.1		
16	火		*ちゃんこうどん *竹輪の二色揚げ *みかん	とりにく、かまぼこ、★あぶらあげ、さけ、みそ、ちくわ、★たまご、★ぎゅうにゅう、あおのり	☆うどん、☆こむぎこ、あぶら	にんじん、だいこん、ほししいたけ、まいたけ、はくさい、ねぎ、みかん	660	32.2		
17	水		*ゆかりご飯 *肉じゃが *白菜の韓国あえ	ぶたにく、★ぎゅうにゅう	はいがまい、★おおむぎ、しらたき、じゃがいも、☆あぶらふ、さんおんとう、あぶら、★ごまあぶら	にんじん、さやいんげん、たまねぎ、ほししいたけ、はくさい、きゅうり、ねぎ、にんにく、ゆかり	613	21.6		
18	木		*さつま芋ごはん *蓮根しゅうまい *かぶのみそ汁	ぶたひきにく、★だいず、★あぶらあげ、みそ、★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、もちごめ、さつまいも、☆シュウマイのかわ、でんぶん、じゃがいも、★ごま、★ごまあぶら	たまねぎ、れんこん、ほししいたけ、しょうが、かぶ、まいたけ	625	25.0		
19	金		*ガーリックトースト *ごぼうのクリームスープ *ジャーマンポテト	ベーコン、★ぎゅうにゅう、★なまクリーム、★チーズ	しよくパン、☆こむぎこ、じゃがいも、マーガリン、あぶら、★バター	にんじん、にんにく、たまねぎ、ごぼう、セロリー、はくさい、パセリ	633	18.2		
20	土		*ポークカレーライス *和風サラダ *りんご	ぶたにく、★ぎゅうにゅう	はいがまい、★おおむぎ、じゃがいも、☆こむぎこ、ざらめ、さんおんとう、あぶら、★バター	にんじん、トマト、しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリー、りんご、きゅうり、れんこん、だいこん、りんご	687	20.3		
22	月	<b>展覧会の振替休日</b>								
24	水		*きびごはん *かつおでんぶ *鯖の柚子味噌焼き *かぼちゃすいとん	かつおぶし、さば、みそ、とりにく、★あぶらあげ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちきび、さんおんとう、しらたまご、☆こむぎこ、★ごま	かぼちゃ、にんじん、こまつな、しょうが、ゆず、だいこん、まいたけ、はくさい、ねぎ	663	31.9		
<b>☆☆☆☆☆☆ 25(木)はセレクト給食です。サンタランチかトナカイランチのどちらかを選びます。☆☆☆☆☆☆</b>										
25	木		★サンタランチ★ *丸パン *フライドチキン *コールスローサラダ *スタースープ *星のゼリー	とりにく、ベーコン、★ぎゅうにゅう、アガー	まるパン、さんおんとう、でんぶん、☆こむぎこ、☆ほしパスタ、さとう、ほしかんてん、あぶら	にんじん、しょうが、にんにく、キャベツ、コーン、たまねぎ、セロリー、ぶどうジュース、パインかん	667	28.1		
25	木		☆トナカイランチ☆ *ココアパン *エビフライ *コールスローサラダ *スタースープ *カピスゼリー	★えび、ベーコン、とりにく、★ぎゅうにゅう、かんてん	ココアパン、☆こむぎこ、☆パンこ、さんおんとう、☆ほしパスタ、モミのきかんてん、あぶら、★タルタルソース、★カルピス	にんじん、キャベツ、コーン、にんにく、たまねぎ、セロリー、パインかん	654	23.7		
							12月の平均(サンタランチを選んだ人)	665	26.3	
							12月の平均(トナカイランチを選んだ人)	664	26.0	
							東京都の平均	640	24.0	

※食材料の入荷の状況により、材料が変更になる場合があります。ご了解下さい。

※表中の★印は本校児童の食物アレルギーとなる食品です。



**12月16日(火)**に給食費の引き落としがあります。前日までに通帳残額のご確認をお願いいたします。

**1・2年生4200円、3・4年生4400円、5・6年生4700円です。**

