



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	火		*はいがごはん *じゃが芋の味噌バター煮 *ごぼうの甘辛煮	ぶたひきにく、みそ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、じゃがいも、さんおんとう、でんぶん、こめあぶら、★バター、★ごま	にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、ごぼう	671	18.6	
2	水		*ポークカレーライス *大根サラダ *りんご	ぶたにく、ハム、★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、こめあぶら、★バター、★ごま	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、だいこん、きゅうり、	720	21.0	
3	木		*はいがごはん *四川豆腐 *白菜の韓国あえ	ぶたにく、★とうふ、★ぎゅうにゅう	はいがまい さんおんとうくずこ ころめあぶら ★ごまあぶら	にんじん、チンゲンツアイ、ほうれんそう、しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、ねぎ	609	24.1	
4	金		*ガーリックトースト *ミートボールシチュー *みかん	ぶたひきにく、とりひきにく、★ぎゅうにゅう、★なまクリーム	しよくパン、でんぶん、★こむぎこ、マーガリン、こめあぶら、★バター	にんじん、にんにく、セロリー、たまねぎ、マッシュルーム、みかん	657	21.8	
5	土		*はっこう乳 *チャーハン *ガイヤーン *いんげんおおか和え*ミニトマト *うずら煮卵	やきぶた、なると、とりにく、かつおぶし、★うずらたまご、のむヨーグルト	はいがまい、おおむぎ、さんおんとう、★ごまあぶら	にんじん、さやいんげん、ミニトマト、にんにく、しょうが、ねぎ、ほししいたけ、たまねぎ	600	23.1	
8	火		*練馬スパゲティ *フレンチサラダ *りんごのケーキ 練馬だいこんの日	まぐろフレーク、★たまご、★ぎゅうにゅう、のり	☆スパゲティ、さんおんとう、★こむぎこ、オリーブオイル、こめあぶら、★バター	にんじん、だいこん、キャベツ、コーン、きゅうり、りんご	686	24.8	
9	水		*青大豆ご飯 *蓮根しゅうまい *大根のみそ汁	★あおだいず、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、★シューマイのかわ、でんぶん、じゃがいも、★ごまあぶら	たまねぎ、れんこん、ほししいたけ、しょうが、だいこん、まいたけ	620	26.9	
10	木		*あんかけチャーハン *サイダージュレ	★たまご、ぶたにく、なると、★うずらたまご、★ぎゅうにゅう、アガー	はいがまい、おおむぎ、さんおんとう、くずこ、★ごまあぶら、こめあぶら	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、はくさい、パイナップル、みかん、アロエ、レモン	613	19.1	
11	金		*大根菜飯 *五目卵焼き *ゆきんこ汁	とりにく、★たまご、とりにく、かまぼこ、★あぶらあげ、★ぎゅうにゅう、しらすぼし	はいがまい、さんおんとう、でんぶん、★ごまあぶら、★ごま、こめあぶら	だいこんのは、にんじん、いとみつば、こまつな、たまねぎ、ほししいたけ、まいたけ、だいこん、ねぎ	603	30.1	
14	月		*北海おこわ *ごま和え *ガタタン(北海道郷土料理)	ほたてが、とりにく、★いか、★えび、★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、しらたまご、★こむぎこ、こめあぶら、★ごま	にんじん、さやいんげん、チンゲンツアイ、こまつな、コーン、たまねぎ、はくさい、ねぎ	602	24.6	
15	火		*はいがごはん *チゲ汁 *畑のお肉甘辛煮	★だいずミート、ぶたにく、★あぶらあげ、★とうふ、みそ、★コチュジャン、★ぎゅうにゅう	はいがまい、でんぶん、さんおんとう、こんにやく、こめあぶら、★ごま、★ねりごま	にんじん、しょうが、にんにく、だいこん、キムチ、はくさい、ねぎ	661	24.6	
16	水		*食パン *レモンクリーム *ポークビーンズ *みかん	いんげんまめ、ぶたにく、★ぎゅうにゅう、★なまクリーム	しよくパン、グラニューとう、くずこ、じゃがいも、★こむぎこ、★バター、こめあぶら	にんじん、レモン、しょうが、にんにく、セロリー、たまねぎ、みかん	616	20.5	
17	木		*わかめご飯 *大根ぎょうざ *かきたま汁	ぶたひきにく、とりにく、★とうふ、★たまご、★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、おおむぎ、★ぎょうざのかわ、★こむぎこ、でんぶん、★ごまあぶら、こめあぶら	にら、にんじん、チンゲンツアイ、キャベツ、だいこん、にんにく、たまねぎ、しょうが、ほししいたけ、ねぎ	573	23.0	
18	金		*はいがごはん *かつお沢庵 *豆腐カツ *のっぺい汁	かつおぶし、★とうふ、★たまご、みそ、とりにく、★あぶらあげ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、★こむぎこ、★パンこ、★パンこ、さんおんとう、じゃがいも、こんにやく、でんぶん、★ごまあぶら、★ごま、こめあぶら	にんじん、たくわんづけ、にんにく、だいこん、ねぎ	680	27.0	
21	月		*ピピンバ *ローペンタン	ぶたにく、★あぶらあげ、★テンメシジャン、ぶたにく、★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、さんおんとう、こめあぶら、★ごまあぶら、★ごま	にんじん、こまつな、チンゲンツアイ、にんにく、しょうが、ぜんまい、もやし、たまねぎ、えのきたけ、はくさい、ねぎ	594	25.5	
22	火		★セレクトきゅうしょく★【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 *ポインセチアゼリー	とりにく、かんでん、★ぎゅうにゅう	まるパン、さんおんとう、でんぶん、★こむぎこ、こめあぶら、★ほしパスタ、さとう	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、レモン、パイナップル	674	27.5	
22	火		★セレクトきゅうしょく★【トナカイランチ】 *黒砂糖パン *まぐろとチーズの包み揚げ *コールスローサラダ *スタースープ *ココアプリン	めかじき、ベーコン、とりにく、★ぎゅうにゅう、★チーズ、アガー、★ぎゅうにゅう、★なまクリーム	くろざとうパン、★こむぎこ、★はるまきのかわ、さんおんとう、★ほしパスタ、さとう、こめあぶら	にんじん、しょうが、キャベツ、コーン、にんにく、たまねぎ、セロリー	697	29.0	
24	木		*ゆかりご飯 *鯖の柚子味噌焼き *かぼちゃすいとん	さば、みそ、とりにく、★あぶらあげ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、さんおんとう、しらたまご、★こむぎこ	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	649	29.2	
25	金		*乳酸菌飲料 *淡雪ライス *オニオンスープ 6年社会科見学	とりにく、ベーコン、ジョア、★ぎゅうにゅう、★なまクリーム、★チーズ	はいがまい、★こむぎこ、クルトン、★バター、こめあぶら	にんじん、たまねぎ、にんにく、マッシュルーム、コーン、セロリー	660	16.6	
							12月の平均(サンタランチを選んだ人)	638	23.8
							12月の平均(トナカイランチを選んだ人)	640	23.9

※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。



1月4日(月)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します。

1・2年生4200円、3・4年生4400円、5・6年生4700円です。
前月までの未入金がある場合にはそちらから引き落とされます。ご了承下さい。