



平成28年1月のこんだて

練馬区立上石神井北小学校

★1月4日(月)は給食費の引き落とし日です。通帳の残金をご確認ください。

日曜	牛乳	献立名	あか なかま 赤の仲間	き なかま 黄の仲間	みどり なかま 緑の仲間	栄養価	
						kcal	g
8金		*チキンカレーライス *白菜のごまサラダ *ネーブルオレンジ	とりにく、★とうにゅう ★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、 じゃがいも、ざらめ、★ こむぎこ、さんおんと う、こめあぶら、★パ ター、★ゴマ	にんじん、トマト、トマトピュー シ、こまつな、しょうが、にんに く、たまねぎ、りんご、セロリー、 はくさい、ネーブルオレンジ	711	20.9
12火		*わかめご飯 *おはな蒸し *吉野汁	ぶたひきにく、★えび、★と うふ、★うすたまご、と りにく、★あぶらあげ、うめか まぼこ、★ぎゅうにゅうわか め	はいがまい、おおむぎ、 でんぶん、もちこめ、★ ごまあぶら	にんじん、しょうが、たまねぎ、ほ ししいたけ、だいこん、ねぎ	627	27.0
13水		*揚げパン *イタリアンスープ *ミニトマト	★きなこ、ベーコン、と りにく、★たまご、★ぎ ゅうにゅう、★チーズ	ミルクパン、さんおんと う、じゃがいも、★パン こ、こめあぶら	にんじん、ほうれんそう、ミニトマ ト、にんにく、たまねぎ、セロリー	635	25.0
14木		*黒豆ご飯 *じゃことくるみの佃煮 *筑前煮	★くろだいず、とりにく、 ちくわ、★ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ	はいがまい、もちこめ、 さんおんと、こんにゃ く、じゃがいも、★くる み、こめあぶら	にんじん、さやいんげん、うめ、 しょうが、ごぼう、たけのこ、ほし しいたけ	604	26.3
15金		*五穀ごはん *赤魚の照り焼き *豆腐団子汁 *みかん	小正月にちんで白玉粉と豆腐で団子を作ります。 あかうお、とりにく、うめ かまぼこ、★とうふ、★ ぎゅうにゅう	はいがまい、もちこめ、 こだいまい、もちきび、 もちあわ、はつがげんま い、さんおんと、さ いと、しらたまこ	にんじん、こまつな、しょうが、だ いこん、なましいたけ、ねぎ、み かん	611	27.6
18月		*はいがごはん *かつおでんぶ *いかの更紗揚げ *せんべい汁	かつお、いか、とりにく、 ★あぶらあげ、★ぎゅう にゅう	はいがまい、さんおんと う、でんぶん、★なんび せんべい、★ごま、こめ あぶら	にんじん、こまつな、しょうが、だ いこん、まいたけ、ねぎ	617	30.0
19火		*食パン *カルピスクリーム *おからグラタン *ジュリエンスープ	とりひきにく、おから、 ベーコン、★ぎゅうに ゅう、★なまクリーム、★ カルピス、★チーズ	しよくパン、グラニューと う、くすこ、★ほしパス タ、★バター、こめあ ぶら、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、パセリ、にんにく、たま ねぎ、マッシュルーム、コーン、 キャベツ、セロリー	667	25.0
20水		*豆じゃご飯 *肉豆腐 *かぶの柚香漬け	★あおだいず、ぶたにく、 ★やきとうふ、★ぎゅう にゅう、しらすほし、こん ぶ	はいがまい、もちきび、 しらたき、★やきふ、さ んおんと、★ごまあぶ ら、こめあぶら	にんじん、さやいんげん、たま ねぎ、はくさい、えのきたけ、か ぶ、きゅうり、ゆず	677	32.0
21木		*チャプチェ丼 *中華コンスープ *すりおろしりんごゼリー	ぶたひきにく、とりにく、 ★たまご、★ぎゅうに ゅう、パールアガー	はいがまい、おおむぎ、 はるさめ、さんおんと う、くすこ、でんぶん、 さとう、こめあぶら、★ ごまあぶら	にんじん、チンゲンツァイ、にんに く、しょうが、たけのこ、ねぎ、 セロリー、たまねぎ、えのきた け、コーン、クリームコーン、り んごジュース、りんご	670	24.7
22金		*ガーリックライス *インディアンポテト *フルーツヨーグルト	ベーコン、ぶたひきにく、 ★ぎゅうにゅう、★ヨー グルト	はいがまい、おおむぎ、 じゃがいも、さんおんと う、★バター、オリ ブオイル、こめあぶら	にんじん、パセリ、にんにく、たま ねぎ、コーン、みかん、パイン、 りんご、アロエベラ	714	22.3

☆☆☆☆☆ 毎年1月24日から1月30日は学校給食週間です。日本各地の郷土料理を紹介します。☆☆☆☆☆

25月		*麦ご飯 *鯨のマリアナソース *けんちん汁	くじら、とりにく、★あ ぶらあげ、★とうふ、★ ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、 でんぶん、さんおんと う、こめあぶら	にんじん、こまつな、しょうが、こ ぼう、だいこん、ほししいたけ、 ねぎ	703	21.9
26火		*ぼっかけ飯 *秘伝豆サラダ *芋あべかわ	とりにく、★あぶらあげ、 ★あおだいず、ハム、★き なこ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、し らたき、さんおんと、さ つまいも、しらたまこ、で んぶん、こめあぶら	にんじん、こねぎ、しょうが、こ ぼう、だいこん	636	28.8
27水		*開拓丼 *石狩汁	ぶたひきにく、★だいず ミート、みそ、★とうふ、 さけ、みそ、★ぎゅうに ゅう、ひじき	はいがまい、おおむぎ、 さんおんと、くすこ、 じゃがいも、こめあぶ ら、★ごまあぶら	にんじん、にんにく、しょうが、た まねぎ、コーン、セロリー、ごほ う、だいこん、キャベツ、ねぎ	645	25.5
28木		*おきりこみ *焼きまんじゅう *ポンカン	とりにく、★あぶらあげ、 かまぼこ、みそ、★ぎゅう にゅう	さといも、★ほうとう、 こめこパン、さんおんと う、でんぶん、こめあぶ ら	にんじん、ごぼう、だいこん、ほし しいたけ、ねぎ、ほんかん	629	26.6
29金		*東京牛乳 *明日葉チャーハン *とびうお餃子 *ちゃんこ汁	ベーコン、とびうお、と りにく、ちくわ、★あぶら あげ、みそ、★ぎゅうに ゅう	はいがまい、おおむぎ、 ☆ぎょうざのかわ、でん ぶん、★ごまあぶら、こ めあぶら	あしたば、にら、にんじん、にんに く、しょうが、ねぎ、キャベツ、ほ ししいたけ、だいこん、まいたけ、 はくさい	708	21.9

※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。



1月の平均 657 25.7

※表中の★印は本校児童の食物アレルギーとなる食品です。

三 二 一
茄 鷹 富士
子 奈 山

知っていますか？

これは、初夢に見ると縁起のよいもので
す。まずは富士山、次に鳥の鷹、そして野
菜のなす。どうしてなすなのかは諸説ある
ようですが、江戸時代に徳川家康が初物の
なすを好んだから、なすは「事を成す」に
かけて縁起がいいからなどがあります。
みなさんはどんな初夢を見ましたか？

七草がゆ

に入っているものは？

せり なすな ごぎょう
ほとけのざ すずな すずしろ