



日	曜日	牛乳	こんだて 献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	栄養価		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギーkcal	たんぱく質g	
1	木		*チャブチェ丼 *わかめスープ *みかん	ぶたひきにく、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、はるさめ、さんおんとう、くすこ、こめあぶら、★ごまあぶら、★ごま	にんじん、にんにく、しょうが、たけのこ、セロリー、えのきたけ、ねぎ、みかん	611	24.2	
2	金		*北海道おこわ *ししゃもの磯部揚げ *ガタタン(北海道の郷土料理) *りんご	ほたてが、★たまご、とりにく、★いか、★えび、★ぎゅうにゅう、こんぶ、ししゃも、あおのり	はいがまい、もちごめ、さんおんとう、じゃがいも、☆こむぎこ、しらたまご、こめあぶら	にんじん、さやいんげん、チンゲンツアイ、コーン、たまねぎ、はくさい、ねぎ、りんご	662	31.2	
5	月		*練馬スパゲティ *練馬だいこんの日 *もやしサラダ *スイートポテト	まぐろ、ハム、★ぎゅうにゅう、のり、★なまクリーム	☆スパゲティ、さつまいも、さんおんとう、オリーブオイル、★バター、★アーモンド	にんじん、だいこん、もやし、きゅうり、にんにく、レモン	663	23.9	
6	火		*ターメリックライス *キーマカレー *サイダージュレ	ぶたひきにく、★ぎゅうにゅう、★チーズ、アガー	はいがまい、おおむぎ、☆こむぎこ、こんにやく、さとう、★バター、こめあぶら	にんじん、トマト、にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、りんご、グリーンピース、パイン、みかん、レモン	688	21.9	
7	水		*高菜ごはん *筑前煮 *儀助煮(博多の郷土料理)	ぶたひきにく、とりにく、ちくわ、★だいず、★ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ	はいがまい、もちごめ、さんおんとう、こんにやく、じゃがいも、さつまいも、★ごまあぶら、こめあぶら	たかなづけ、にんじん、さやいんげん、しょうが、ごぼう、たけのこ、ほししいたけ	658	26.1	
8	木		*はいがごはん *荳わかめの金平 *豆腐の田楽 *チゲ汁	★なまあげ、とりひきにく、テンメンジャン、ぶたひきにく、★あぶらあげ、★とうふ、みそ、★ぎゅうにゅう、くきわかめ	はいがまい、さんおんとう、でんぶん、こんにやく、★ごまあぶら、★ごま、こめあぶら、★ねりごま	にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、だいこん、キムチ、はくさい、ねぎ	629	26.2	
9	金		*ゆかりごはん *青森イカメンチ *せんべい汁	★いか、おから、★たまご、とりにく、★あぶらあげ、★ぎゅうにゅう、★チーズ	はいがまい、おおむぎ、でんぶん、こめこパンコ、☆こむぎこ、☆パンコ、さんおんとう、☆なんぶせんべい、こめあぶら	にんじん、こまつな、たまねぎ、キャベツ、だいこん、まいたけ、ねぎ	732	30.8	
12	月		*キムチチャーハン *大根ぎょうざ *ローペンタン	ベーコン、★たまご、ぶたひきにく、ぶたひきにく、★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、☆ぎょうざのかわ、☆こむぎこ、★ごまあぶら、こめあぶら	にんじん、にら、チンゲンツアイ、にんにく、しょうが、ねぎ、キムチ、キャベツ、だいこん、たまねぎ、ほししいたけ、はくさい	619	22.3	
13	火		*マーボー豆腐丼 *五目春雨	ぶたひきにく、みそ、★とうふ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、さんおんとう、くすこ、はるさめ、こめあぶら、★ごまあぶら	にんじん、にら、しょうが、たけのこ、ほししいたけ、にんにく、ねぎ、コーン、きゅうり、もやし	602	21.7	
14	水		*鶏ごぼうご飯 *つくね焼き *大根のみそ汁	とり、★あぶらあげ、とりひきにく、★だいず、みそ、★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、もちごめ、さんおんとう、こめこパンコ、こめこ、でんぶん、じゃがいも、こめあぶら	にんじん、いんげん、ごぼう、ほししいたけ、れんこん、たまねぎ、ねぎ、しょうが、だいこん、えのきたけ	619	31.7	
15	木		*はちみつレモントースト *冬野菜のクリーム煮 *大根サラダ	ベーコン、とりひきにく、ハム、★ぎゅうにゅう、★チーズ、★なまクリーム	しょくパン、はちみつ、じゃがいも、☆こむぎこ、さんおんとう、マーガリン、こめあぶら、★バター、★ごま	にんじん、フロッコリー、レモン、にんにく、たまねぎ、セロリー、カリフラワー、だいこん、きゅうり	697	22.3	
16	金		*はいがごはん *ごぼうの甘辛煮 *じゃが芋の味噌バター煮 *りんご	ぶたひきにく、みそ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、でんぶん、さんおんとう、じゃがいも、★ごま、こめあぶら、★バター	にんじん、ごぼう、にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、りんご	659	18.2	
19	月		*ハンガリアンライス *揚げじゃがサラダ *紅マドンナ	ベーコン、ぶたひきにく、★ぎゅうにゅう、★チーズ	はいがまい、おおむぎ、ざらめ、☆こむぎこ、じゃがいも、さんおんとう、こめあぶら、★バター	にんじん、トマト、ピーマン、にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、セロリー、キャベツ、きゅうり、ペにマドンナ	718	21.4	
20	火		*はいがごはん *畑のお肉カレーマヨネーズ *ゆきんこ汁	★だいずミート、とりひきにく、かまぼこ、★あぶらあげ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、でんぶん、さんおんとう、こめあぶら、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、こまつな、しょうが、にんにく、たまねぎ、レモン、まいたけ、だいこん、ねぎ	701	25.2	
21	水		*わかめごはん *鯖の柚子味噌焼き *かぼちゃすいとん	さば、みそ、とりひきにく、★あぶらあげ、★ぎゅうにゅう、わかめ	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	643	29.8	
☆☆☆☆☆ セレクトきゅうしょく ☆☆☆☆☆									
22	木		【サンタランチ】 *丸パン *パーベキューチキン *フレンチサラダ *スタースープ *ラフランスゼリー	とりひきにく、ベーコン、★ぎゅうにゅう、アガー	丸パン、はちみつ、さんおんとう、☆バスタ、さとう、こめあぶら	にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、りんご、キャベツ、コーン、きゅうり、セロリー、マッシュルーム、パイン	709	31.3	
22	木		【トナカイランチ】 *黒砂糖パン *えびの壺焼き *フレンチサラダ *スタースープ *カルピスゼリー	ベーコン、★えび、とりひきにく、★ぎゅうにゅう、★なまクリーム、かんでん、★カルピス	くろざとうパン、☆こむぎこ、パイピース、さんおんとう、☆バスタ、こめあぶら、★バター	にんじん、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、コーン、きゅうり、たまねぎ、セロリー、パイン	727	25.7	

\* 食材料の納品の都合等で献立が変更になる場合もあります。ご了承下さい。  
\* 材料名に★または☆印のついた食品は本校児童の主なアレルギーとなる食品です。

12月の平均栄養価	エネルギー	タンパク質g	脂質g	カルシウムmg	鉄mg	レチノールμg	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg
サンタランチを選んだ子の平均	666kcal	25.6	22.5	339	2.2	192	0.34	0.44	18
トナカイランチを選んだ子の平均	667kcal	25.3	23.0	341	2.2	194	0.34	0.44	18



1月4日(水)に11月分の給食費の引き落としがあります。引き落とし日の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。

学校給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日(口座振替日の前日)までに、指定口座への入金(納入)をお願いします。  
なお、未納の状況に応じて、必要な法的処置をとる場合があります。