



平成29年1月のこんだて

練馬区立上石神井北小学校

★1月4日(水)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		
		10 火		*揚げパン *フレンチサラダ	*肉団子スープ	★きなこと、ぶたひきにく、★ぎゅうにゅう	ミルクパン、さんおんと、でんぶん、はるさめ、こめあぶら	にんじん、しょうが、ねぎ、ほししいたけ、はくさい、たまねぎ キャベツ、コーン、きゅうり	665
11 水		*鮭わかめごはん *けの汁	*豆しとぎ 青森の郷土料理 *すりおろしりんごゼリー	さけ、★あおだいず、とりにく、きんときまめ、★あぶらあげ、みそ、★ぎゅうにゅう、わかめ、パールアガー	はいがまい、もちごめ、しらたまこ、しょうしんこ、さんおんと、くすこ、でんぶん、さとう、★こま、★バター、こめあぶら	にんじん、こまつな、ごぼう、だいこん、まいたけ、ねぎ、りんご	685	24.4	
12 木		*はいがごはん *揚げだし豆腐	*かつお沢庵 *茎わかめのみそ汁	かつおぶし、★とうふ、とりにく、とりにく、みそ、★ぎゅうにゅう、くさわかめ	はいがまい、でんぶん、さんおんと、くすこ、じゃがいも、★こまあぶら、★こま	にんじん、たくわんづけ、だいこん しょうが、ねぎ	626	26.0	
13 金		*ゆかりごはん *おかかあえ	*新じゃがのそぼろ煮 *ネーブルオレンジ	ぶたひきにく、かつおぶし、★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、じゃがいも、さんおんと、くすこ、こめあぶら	にんじん、こまつな、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、はくさい ネーブルオレンジ	613	20.5	
16 月		*黒豆ごはん *豆腐団子汁	*松風焼き *ボンカン	小正月にちんで白玉粉と豆腐で団子を作ります。 ★くろだいず、とりひきにく、ぶたひきにく、★だいず、みそ、とりにく、かまぼこ、★とうふ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちごめ、こめこパンコ、さんおんと、さといも、しらたまこ、★こま	にんじん、こまつな、うめほし、しょうが、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ、だいこん、なましいたけ、ほんかん	673	32.2	
17 火		*はいがごはん *野菜のナムル	*四川豆腐 *キャラメルポテト	ぶたにく、★とうふ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、さんおんと、くすこ、さつまいも、こめあぶら、★こまあぶら、★こま、★バター、★アーモンド	にんじん、チンゲンツアイ、こまつな、しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、もやし	714	24.5	
18 水		*じゃこ菜飯 *ふわふわ団子のつみれ汁	*五日卵焼き	とりにく、★たまご、★とうふ、とびうお、みそ、★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、でんぶん、★こまあぶら、こめあぶら	にんじん、みつば、こまつな、たまねぎ、ほししいたけ、だいこん はくさい、えのきたけ、しょうが、ねぎ	604	31.9	
19 木		*焼きピロシキ *ボルシチ	*ミニトマト	ぶたひきにく、ぶたにく、ベーコン、ウィンナー、★ぎゅうにゅう、★なまクリーム	丸パン、でんぶん、はるさめ、じゃがいも、さんおんと、こめあぶら	にんじん、トマトピューレ、ミニトマト、にんにく、しょうが たまねぎ、ほししいたけ、セロリー、キャベツ	647	27.1	
20 金		*チキンカレーライス *和風サラダ	*りんご	とりにく、★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、さんおんと、こめあぶら、★バター	にんじん、トマト、しょうが、にんにく、たまねぎ、りんご、セロリー、きゅうり、れんこん、だいこん、りんご	671	19.4	
23 月		*古代米のお赤飯 *鯨のマリアソース	*豚汁 昔の給食	くじら、ぶたにく、★あぶらあげ、みそ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちごめ、こだいまい、でんぶん、さんおんと、こんにゃく、じゃがいも、こめあぶら	にんじん、しょうが、ごぼう、だいこん、ねぎ	653	32.7	
24 火		*おきりこみ *かぶの柚香漬	*焼きまんじゅう 群馬	とりにく、★あぶらあげ、かまぼこ、みそ、★ぎゅうにゅう、こんぶ	さといも、☆ほうとう、こめこパン、さんおんと、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、かぶ、きゅうり、ゆず	584	24.0	
25 水		★東京牛乳 *とびうお餃子	*深川飯 *ちゃんこ汁 東京	★あぶらあげ、あさり、とびうお、とりにく、ちくわ、さけ、みそ、のり、★とうきょうぎゅうにゅう	はいがまい、もちごめ、さんおんと、☆ぎょうさのかわ、でんぶん、こめあぶら、★こまあぶら	にんじん、にら、ごぼう、ほししいたけ、しょうが、キャベツ、ねぎ、にんにく、だいこん、まいたけ、はくさい	612	27.9	
26 木		*奄美の鶏飯 *いきなり団子 鹿児島	*白菜のごまサラダ	とりにく、★たまご、★とうにゅう、あずき、★ぎゅうにゅう、のり	はいがまい、おおむぎ、さつまいも、☆こむぎ、しらたまこ、さんおんと、こめあぶら、★ゴマ	あさつき、にんじん、こまつな、ほししいたけ、つぼづけ、はくさい	710	25.7	
27 金		*青大豆ごはん *だまこ汁 秋田	*ハタハタ唐揚げ *いよかん	★おだいず、はたはた、とりにく、★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちごめ、でんぶん、こめこ、しらたき、だまこもち、こめあぶら	にんじん、しょうが、ごぼう、まいたけ、はくさい、ねぎ、いよかん	607	24.1	
30 月		*サーモンクリームパグティ *コールスローサラダ	*りんごのケーキ	ベーコン、さけ、★たまご、★ぎゅうにゅう、★チーズ	☆スバゲティ、☆こむぎ、さんおんと、オリブオイル、こめあぶら、★バター	にんじん、パセリ、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、コーン、りんご	730	25.3	
31 火		*きびごはん *のっぺい汁	*お好みバーグ *清美オレンジ	ぶたひきにく、★だいず、かつおぶし、とりにく、★あぶらあげ、★ぎゅうにゅう、あおりのり	はいがまい、もちぎび、こめこパンコ、こめこ、さんおんと、はちみつ、さといも、こんにゃく、でんぶん	にんじん、たまねぎ、キャベツ べにしょうが、だいこん、ねぎ、きよみオレンジ	655	28.7	
							1月の平均	653	26.4

※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★印は本校児童のアレルゲンとなる食品です。



1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B ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンCmg
平均	653kcal	26.4	20.3	328	2.4	200	0.34	0.46	19

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）をお願いいたします。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。

学校給食 はじめて物語

明治22年

貧しい家庭の子どもたちは、子守で学校に行けなかったり、弁当を持参できなかったりしました。

雨の日も風の日も

佐藤霊山さんというお坊さんが中心となって、托鉢をしてお金を集め、給食費にあてました。

学校給食の始まり

忠愛小学校では、給食が食べられるので、貧しい子どもたちも学校で学べるようになりました。

※托鉢とは、お経を唱えて町を歩き、寄付をってもらうことです。