

平成 29 年 12 月のこんだて



練馬区立上石神井北小学校

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	金		*昆布ご飯 *いかしゅうまい <small>青森の郷土料理</small>	とりにく、あぶらあげ、ぶたひきにく、いか、ぎゅうにゅう、こんぶ	はいがまい、もちごめ、さんおんとう、シュマイのかわ、なんぶせんべい、こめあぶら、でんぷん、ごまあぶら	にんじん、あさつき、こまつな、たまねぎ、ほししいたけ、しょうが、だいこん、まいたけ、ねぎ	620	30.0	
4	月		*練馬スバゲティ *練馬だいこんの日 *コールスローサラダ *みかンスフレ	まくろ、たまご、ぎゅうにゅう、のり、クリームチーズ、なまクリーム	スバゲティ、さんおんとう、グラニューとう、こむぎこ、オリーブオイル、こめあぶら	にんじん、だいこん、キャベツ、コーン、みかん	677	24.2	
5	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、パルアガー	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、もも、レモン	687	21.9	
6	水		*キムチチャーハン *大根ぎょうざ *わかめスープ	ベーコン、たまご、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、ぎょうざのかわ、こむぎこ、ごまあぶら、こめあぶら、ごま	にんじん、にら、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、えのきたけ	606	22.6	
7	木		*北海道おこわ *鮭のみそマヨ焼き *ガタタン <small>北海道の郷土料理</small>	ほたてがし、さけ、みそ、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、こめパンコ、しらたまこ、こむぎこ、こめあぶら、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、あさつき、チンゲンさい、コーン、たまねぎ、はくさい、ねぎ	683	32.1	
8	金		*はいがごはん *ピリピリしらたき *豆腐カツ *おこと汁 <small>針供養の日の料理</small>	とうふ、たまご、みそ、とりにく、きんよきまめ、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	はいがまい、しらたき、さんおんとう、こむぎこ、パンこ、ごま、さといも、こんにやく、ごまあぶら、でんぷん	にんじん、こまつな、にんにく、ねぎ、ごぼう、だいこん、まいたけ	683	27.1	
11	月		*はいがごはん *ひじきふりかけ *つくね焼き *チゲ汁	かつおぶし、とりひきにく、だいず、ぶたにく、みそ、あぶらあげ、とうふ、ぎゅうにゅう、ひじき	はいがまい、さんおんとう、こめパンコ、こめこ、でんぷん、こんにやく、ごま、こめあぶら、ごま、ねりごま	にんじん、れんこん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ、しょうが、だいこん、キムチ はくさい	632	31.1	
12	火		*はちみつレモントースト *ミートボールシチュー *キャベツのあっさりあえ	ぶたひきにく、とりひきにく、かつおぶし、ぎゅうにゅう、なまクリーム	しょくパン、はちみつ、でんぷん、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、パセリ、こまつな、レモン、セロリー、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ	666	22.8	
13	水		*いか人蔘ご飯 *目光の唐揚げ *あぶくま汁 <small>福島の郷土料理</small>	するめ、こおりとうふ、さけ、みそ、ぎゅうにゅう、こんぶ、めひかり	はいがまい、もちごめ、さんおんとう、でんぷん、じゃがいも、こめあぶら	にんじん、あさつき、しょうが、ごぼう、だいこん、はくさい、ねぎ	600	26.7	
14	木		*三色丼 *さつま汁 *りんご	とりひきにく、たまご、とりにく、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	はいがまい、さんおんとう、でんぷん、さつまいも、こめあぶら	こまつな、にんじん、しょうが、えのきたけ、はくさい、ごぼう、だいこん、ねぎ、りんご	682	32.3	
15	金		*ガーリックライス *和風ミートグラタン *ペイザンヌスープ	ベーコン、ぶたひきにく、とうふ、みそ、とりにく、ぎゅうにゅう、チーズ、あおのり	はいがまい、さんおんとう、こめパンコ、じゃがいも、バター、オリーブオイル、こめあぶら	にんじん、トマトピューレ、かぶ、にんにく、たまねぎ、しょうが、セロリー、かぶ	690	26.0	
18	月		*ハンガリアンライス *パリパリサラダ *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、さんおんとう、ワタシのかわ、こめあぶら、バター、	トマトピューレ、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、セロリー、きゅうり、キャベツ、ペにマドンナ	718	21.0	
19	火		*鶏ごぼうご飯 *擬製豆腐 *ゆきんこ汁	とりにく、あぶらあげ、とりひきにく、とうふ、たまご、かまぼこ、ぎゅうにゅう	はいがまい、もちごめ、さんおんとう、でんぷん、こめあぶら	にんじん、あさつき、みつば、こまつな、ごぼう、ほししいたけ、たまねぎ、まいたけ、だいこん、ねぎ	605	29.8	
20	水		*ちゃんこうどん *竹輪の二色揚げ *かぶの柚子香漬	とりにく、かまぼこ、さけ、あぶらあげ、みそ、ちくわ、たまご、ぎゅうにゅう、あおのり、こんぶ	うどん、こむぎこ、さんおんとう、こめあぶら	にんじん、だいこん、ほししいたけ、まいたけ、はくさい、ねぎ、かぶ、きゅうり、ゆず	626	31.9	
21	木		*カレーマールポ-豆腐丼 *野菜のナムル *みかん	ぶたひきにく、みそ、だいずミート、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、こめあぶら、ごまあぶら、ごま	にんじん、にら、こまつな、しょうが、たけのこ、にんにく、ほししいたけ、ねぎ、もやし、みかん	619	23.9	
22	金		*はいがごはん *かつおでんぶ <small>冬至の料理</small> *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、さんおんとう、しらたまこ、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	668	32.1	
セレクトきゅうしょく									
25	月		【サンタランチ】 黒砂糖パン えびの壺焼き *フレンチサラダ *スタースープ ココアプリン	ベーコン、えび、とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム、パルアガー	くるぎとうパン、こむぎこ、パイシート、さんおんとう、パスタ、さとう、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、セロリー	725	26.6	
25	月		【トナカイランチ】 丸パン フライドチキン *フレンチサラダ *スタースープ ポインセチアゼリー	とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう、パルアガー	まるパン、さんおんとう、でんぷん、こめこ、パスタ、さとう、こめあぶら	にんじん、しょうが、にんにく、キャベツ、コーン、きゅうり、たまねぎ、セロリー、もも、ぶどうジュース	742	27.5	

* 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。



1月4日(木)に第8回目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4600円、3・4年生4800円、5・6年生5000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。