



# 平成31年1月のこんだて

練馬区立上石神井北小学校

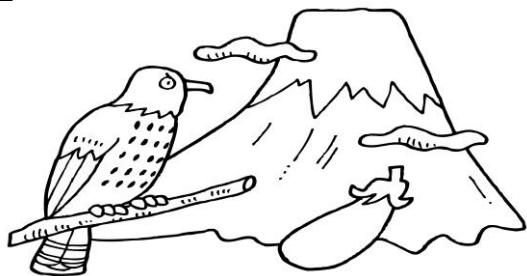
★1月4日(金)は給食費の引き落とし日です。通帳の残金をご確認ください。

日	曜	牛乳	献立名	赤の仲間 あかの仲間	黄の仲間 き色の仲間	緑の仲間 みどりの仲間	栄養価 えいようか		
							kcal	g	
8	火		*揚げパン *肉団子スープ *コールスローサラダ	★きなこと、 ぶたひきにく、 ★ぎゅうにゅう	ミルクパン、でんぶん、 さんおんとう、 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	674	28.0	
9	水		*黒豆ご飯 *松風焼き *豆腐団子汁 *みかん	★くろまめ、とりにく、 ぶたにく、★だいた、みそ、 かまぼこ、★とうふ、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちごめ、 パンコ、さんおんとう、 さといも、しらたまこ、 ★ごま	にんじん、こまつな、うめぼし、 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、みかん	691	33.7	
10	木		*はいがごはん *のりの佃煮 *えびとチーズの包み揚げ *のっぺい汁	★えび、とりにく、 ぶたにく、★だいた、のり、 ★ぎゅうにゅう、 ★チーズ	はいがまい、さんおんとう、 ★こむぎこ、さといも、 ★はるまきのかわ、でんぶん、 こんにやく、こめあぶら	にんじん、しょうが、 だいこん、ねぎ、なめこ	616	29.4	
11	金		*鮭わかめごはん *豆しとぎ *けの汁 *りんご	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	はいがまい、もちごめ、 しらたまこ、しょうしんこ、 さんおんとう、くずこ、 でんぶん、★ごま、 しょうが	にんじん、こまつな、ごぼう、 だいこん、まいたけ、ねぎ、 りんご	638	23.4	
15	火		*五穀ごはん *おはな蒸し *吉野汁	あずき、ぶたひきにく、 ★えび、★とうふ、 ★うずらたまご、とりにく、 ★あぶらあげ、かまぼこ、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちごめ、 こだいまい、もちきび、 もちあわ、でんぶん、 ★ごまあぶら	にんじん、こまつな、 しょうが、たまねぎ、 ほししいたけ、 だいこん、ねぎ	625	28.4	
16	水		*泡雪ライス *オレンジジュレ	とりにく、★ぎゅうにゅう、 ★なまクリーム、 ★チーズ、パルアガー	はいがまい、 ★こむぎこ、さとう、 こめあぶら、★バター	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、もも、みかん、 アロエ、オレンジジュース	671	18.8	
17	木		*いか人参ご飯 *あぶくま汁 *目光フライ	いか、★たまご、さけ、 ★こおりとうふ、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、 ★パンこ、じゃがいも、 こめあぶら、★こむぎこ	にんじん、あさつき、ごぼう、 しょうが、だいこん、 はくさい、ねぎ	662	30.8	
18	金		*スパゲティソイミートソース *白菜のごまサラダ *ラフランスゼリー	ぶたひきにく、★チーズ ★だいた、★とうふ、 ★とうにゅう、アガー、 ★ぎゅうにゅう	★スパゲティ、こめこ、 さんおんとう、さとう、 オリブオイル、 こめあぶら、★ゴマ	にんじん、トマトピューレ、 パセリ、こまつな、にんにく、 しょうが、たまねぎ、セロリー、 マッシュルーム、はくさい、 ラフランスジュース	671	24.3	
21	月		*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、 ★こむぎこ、★バター、 さんおんとう、こめあぶら	にんじん、トマト、トマトピューレ、 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	672	19.8	
22	火		*ゆかりご飯 *じゃがいものそぼろ煮 *おかかあえ *うずら豆の甘煮	ぶたひきにく、 かつおぶし、 うずらまめ、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、 じゃがいも、くずこ、 さんおんとう、 こめあぶら	にんじん、こまつな、 たまねぎ、ほししいたけ、 はくさい、しょうが	611	20.6	
23	水		*はいがごはん *いりこんぶ *肉豆腐 *大学芋	かつおぶし、ぶたにく、 ★やきとうふ、こんぶ ★ぎゅうにゅう	はいがまい、しらたき、 さとう、★くるまふ、 さつまいも、みずあめ、 ★ごま、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	741	27.2	
24	木		*東京牛乳 *明日葉チャーハン *とびうお餃子 *東京ウドのみそ汁 *ポンカン	まぐろ、とびうお、 とりにく、★とうふ、 みそ、★たまご、 ★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、こめあぶら、 こめあぶら	あしたば、にら、にんじん、 ほうれんそう、ねぎ、キャベツ、 ほししいたけ、しょうが、にんにく、 うど、まいたけ、ぼんかん	603	27.2	
25	金		*おきりこみ *荏わかめのサツト煮 *焼きまんじゅう	とりにく、★あぶらあげ、 かまぼこ、みそ、 ★ぎゅうにゅう、 くきわかめ	さといも、★ほうとう、 さんおんとう、でんぶん、 こめこパン、こめあぶら	にんじん、こまつな、ごぼう、 だいこん、ほししいたけ、 ねぎ、はくさい	600	24.8	
28	月		*味噌かつ丼 *沢煮椀 *小豆ミルクゼリー	ぶたにく、★たまご、 みそ、とりにく、 ★とうふ、かまぼこ、 あずき、★ぎゅうにゅう、 アガー、★なまクリーム	はいがまい、おおむぎ、 ★こむぎこ、★パンこ、 さんおんとう、さとう、 こんにやく、こめあぶら、 こめあぶら、★ごま	にんじん、こまつな、 にんにく、だいこん	752	29.5	
29	火		*奄美の鶏飯 *かぶの柚香漬 *いきなり団子	とりにく、★たまご、 あずき、のり、 ★ぎゅうにゅう、 こんぶ	はいがまい、おおむぎ、 さんおんとう、さつまいも、 ★こむぎこ、しらたまこ、 こめあぶら	あさつき、にんじん、 つぼげ、ほししいたけ、 かぶ、きゅうり、ゆず	668	25.3	
30	水		*きびごはん *鯨のマリアソース *五目すいとん	くじら、とりにく、 ★あぶらあげ、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちきび、 でんぶん、さんおんとう、 しらたまこ、★こむぎこ、 こめあぶら	にんじん、こまつな、 しょうが、ごぼう、 だいこん、ほししいたけ、 ねぎ	665	32.2	
31	木		*黒砂糖パン *じゃが芋の重ね焼き *ジュリエンススープ *津の輝き	ぶたひきにく、ペーコン、 ★ぎゅうにゅう、 ★なまクリーム、 ★ピザチーズ	くるざとうパン、 じゃがいも、さんおんとう、 ★こむぎこ、 こめあぶら、★バター	にんじん、トマトピューレ、 パセリ、にんにく、たまねぎ、 キャベツ、セロリー、 つのががやき	638	22.0	
							1月の平均	659	26.2

※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。ご了承下さい。  
※表中の★印は本校児童のアレルゲンとなる食品です。



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。



三二一  
茄鷹富士  
子士

知  
つ  
て  
い  
ま  
す  
か  
っ

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。  
いい初夢が見られますように！！