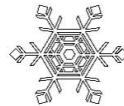




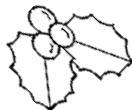
12月分給食獻立表



実施日	曜日	献 立	栄 養 量		おたより
			エネルギー	たんぱく質	
1月	月	こぎつねご飯 牛乳 いかのかりんと揚げ ごまえ和え かきたま汁	kcal 577	g 26.1	今年も残り一ヶ月となりました。寒さが増し、風邪をひきやすい季節でもあります。風邪の予防には、手洗い・うがいをしっかりと行うことや、十分な睡眠とバランスのよい食事をとることが大切です。体調管理に気をつけて、元気に新年を迎えるましょう。
2月	火	ホイコーロー丼 牛乳 大根サラダ 春雨スープ	540	19.0	
3月	水	照焼チキンスパゲッティ 牛乳 ごぼうのかみかみ くだもの(りんご)	616	25.1	
4月	木	★郷土料理(熊本県) 高菜ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ タイピーエン	564	22.0	
5月	金	マヨコーントースト 牛乳 カレーシチュー フレンチサラダ	596	22.6	
8月	月	わかめご飯 牛乳 魚のネギソースかけ ごまあえ 豚汁	556	26.7	
9月	火	★世界の料理(ロシア) 焼きピロシキ 牛乳 ボルシチ ヨーグルト	705	27.3	
10月	水	シャンハイ麺 牛乳 大芋	587	22.0	
11月	木	ピラフ 牛乳 ムサカ チーズの心わふわスープ	656	28.0	
12月	金	★駅伝大会応援献立 味噌カツ丼 牛乳 ごぼうサラダ すまし汁	633	26.2	
15月	月	チーズチリドック 牛乳 コーンスープ かぼちゃプリン	660	26.6	
16月	火	麦ごはん 海苔の佃煮 牛乳 大根と豚肉のべっこう煮 焼きししゃも	579	23.1	
17水	水	★郷土料理(青森県) 味噌カレー牛乳ラーメン 牛乳 イカメンチ くだもの(みかん)	618	24.4	
18木	木	きんぴらごはん 牛乳 魚のパン粉焼き 千草和え 大根のみぞ汁	655	28.3	
19金	金	キムタクご飯 牛乳 ヤンニョムチキン チゲスープ	646	28.7	
22月	月	★冬至献立(名前に“ん”のつく食べ物) けんちんうどん 牛乳 冬至かき揚げ 糸寒天サラダ くだもの(はやか)	565	22.2	
23月	火	麦ごはん 牛乳 つくねの照り焼き からし和え お吸い物	630	29.8	
24水	水	★お楽しみ給食 ぶどうパン 牛乳 ロックチキン トマトクリームスープ バナナブランニー	758	29.9	

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

(注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。



今月の目標は なごやかにたべよう です。

大田区立萩中小学校

