給食だより　１２月

献　立　表

大田区立羽田小学校

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
麦ごはん 牛乳 鶏肉の変わりみそ焼き にらともやしの和え物 豚汁	長崎ちゃんぽん 牛乳 大学芋 くだもの(みかん)	てりマヨチキンパン 牛乳 カリッと大豆サラダ じゃが芋のポタージュ	じゃこ入り菜めし 牛乳 魚のピリ辛焼き ごぼうチップサラダ 油揚げのみそ汁	わかめごはん 牛乳 肉じゃが煮 ごま和え くだもの(りんご)
ｴﾈﾙｷﾞｰ 605 kcal　たんぱく質 26.7 g 脂質 21.7 g　食塩相当量 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 602 kcal　たんぱく質 22.7 g 脂質 16.2 g　食塩相当量 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 596 kcal　たんぱく質 25.8 g 脂質 28.7 g　食塩相当量 3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 634 kcal　たんぱく質 27.3 g 脂質 22.7 g　食塩相当量 3.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 617 kcal　たんぱく質 21.0 g 脂質 16.5 g　食塩相当量 2.3 g
9日	10日	11日	12日	13日
麦ごはん 牛乳 おから入りメンチカツ フレンチサラダ じゃが芋のみそ汁	焼き鳥ごはん 牛乳 大根と豚肉のべっこう煮 白菜のみそ汁	チンジャオロース丼 牛乳 中華風大根 ヌーミータン	チョコチップパン 牛乳 魚のモルネソース焼き ヌードルスープ	けんちんうどん 牛乳 チキンとポテトのオーブン焼き ミルクプリン
ｴﾈﾙｷﾞｰ 715 kcal　たんぱく質 25.5 g 脂質 27.1 g　食塩相当量 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 628 kcal　たんぱく質 26.0 g 脂質 19.7 g　食塩相当量 3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 615 kcal　たんぱく質 25.5 g 脂質 20.5 g　食塩相当量 3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 627 kcal　たんぱく質 31.4 g 脂質 24.8 g　食塩相当量 3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 589 kcal　たんぱく質 23.2 g 脂質 23.5 g　食塩相当量 2.3 g
16日	17日	18日	19日	20日
小松菜とじゃこのチャーハン 牛乳 エビ玉 サンラータンスープ	ツナポテトドック 牛乳 キャロットドレッシングサラダ ＡＢＣスープ	中華風豆おこわ 牛乳 魚のから揚げ野菜あんかけ わかめスープ	豆入りｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨﾐｰﾄｿｰｽ 牛乳 ブロッコリーサラダ ヨーグルトあえ	親子丼 牛乳 昆布サラダ かぼちゃすいとん
ｴﾈﾙｷﾞｰ 655 kcal　たんぱく質 36.0 g 脂質 24.0 g　食塩相当量 3.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 627 kcal　たんぱく質 27.6 g 脂質 28.7 g　食塩相当量 3.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 605 kcal　たんぱく質 29.1 g 脂質 18.9 g　食塩相当量 3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 670 kcal　たんぱく質 26.3 g 脂質 24.4 g　食塩相当量 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 658 kcal　たんぱく質 25.8 g 脂質 16.9 g　食塩相当量 2.3 g
23日	24日			
ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ くだもの(みかん)	クリスマスピラフ 牛乳 骨付きフライドチキン コールスローサラダ ミルクココアゼリー			
ｴﾈﾙｷﾞｰ 665 kcal　たんぱく質 20.7 g 脂質 20.3 g　食塩相当量 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 727 kcal　たんぱく質 25.0 g 脂質 30.4 g　食塩相当量 2.4 g			

旬の食材：ちんげん菜・かぶ・白菜・みかん

12/3長崎ちゃんぽん：≪長崎の郷土料理≫ちゃんぽんとは、さまざまなものを混ぜることを意味します。野菜たっぷりのラーメンです。

12/20かぼちゃすいとん：２１日は冬至です。１年で最も昼が短く夜が長くなる日です。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃを食べて邪気を払う風習があります。

今月の目標：みんなで協力しよう

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。