



12月分 給食献立表



大田区立志茂田小学校

日	曜	献	立	栄養量 (中学年)						
				エネルギー kcal	たん白質 g					
1	金	ごはん	ぎゅうにゅう さかなのピリからやき	こんぶサラダ	どさんこじる	628	26.2			
4	月	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	コールスローサラダ	ABCスープ	くだもの	641	23.3		
5	火	<u>♪バースデー給食♪</u>		スパゲティみそミートソース	ぎゅうにゅう	コーンサラダ	キャロットケーキ	629	24.1	
6	水	ごはん	ぎゅうにゅう	さかなのむぎみそやき	けんちんじる	おひたし	582	30.1		
7	木	ツナそぼろごはん	ぎゅうにゅう	とんじる	ごまあえ	くだもの	593	23.8		
8	金	ぶたキムチどん	ぎゅうにゅう	わかめスープ	あん	にんゼリー	633	24.1		
11	月	ふゆやさいかレーライス	ぎゅうにゅう	かいそうサラダ	くだもの		643	18.7		
12	火	ごはん	のりのつくだに	ぎゅうにゅう	すきやきふうに	だいこんサラダ	586	23.7		
13	水	ミルクパン	ぎゅうにゅう	ミートボールのクリームに	ツナサラダ		608	26.0		
14	木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	おやこやき	いなかじる		588	26.7		
15	金	<u>♪かみかみ給食♪</u>		こまつなチャーハン	ぎゅうにゅう	だいずとごぎかなのかわりあげ	はるさめスープ	くだもの	604	24.7
18	月	ウイナーピラフ	ぎゅうにゅう	キッシュ	まめとやさいのスープ		567	24.7		
19	火	ごまごはん	ぎゅうにゅう	にくじゃがに	カリカリじゃこサラダ	くだもの	575	22.1		
20	水	ビビンバ	ぎゅうにゅう	たまごいりチゲスープ			573	24.3		
21	木	<u>♪冬至&旬を味わう給食♪</u>		とうじうどん	ぎゅうにゅう	さかなとれんこんのふうみあげ	くだもの	601	27.9	
22	金	<u>♪クリスマス&セレクト給食♪</u>		セレクトパン	ぎゅうにゅう	ロックチキン	もみのきサラダ	トマトスープ	583	24.0



もうすぐ冬休みですね。クリスマスや大みそかなどイベントがもりだくさんで、楽しみにしている人も多いと思います。しかし、寒いので体調をくずしやすい時期でもあります。イベントを楽しみつつ、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、体調管理に気を付けましょう。

