



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
2	月	ごまごはん ぎゅうにゅう さかなのねぎソースかけ おひたし みそけんちんじる	583	26.7
3	火	♪かみかみ給食♪ スイートルールパン ぎゅうにゅう こめこのクリームシチュー かみかみサラダ くだもの	609	28.1
4	水	おやこどん ぎゅうにゅう かわりきんぴら みそしる	644	30.3
5	木	ごはん ぎゅうにゅう にこみふうハンバーグ チーズポテト きのかスープ	648	26.2
6	金	しゃんはいめん ぎゅうにゅう だいがくいも	582	20.3
9	月	ごはん じゃこふりかけ ぎゅうにゅう にくじゃがに こんぶサラダ	585	23.7
10	火	ビスキュイパン ぎゅうにゅう レンズマメのシチュー カリカリじゃこサラダ	599	26.2
11	水	ごはん ぎゅうにゅう やきざかな とんじる みかんゼリー	639	23.6
12	木	♪12月パースデー給食♪ スパゲティマトソース のむヨーグルト にんじんドレッシングサラダ りんごのケーキ	644	20.5
13	金	しせんでうふどん ぎゅうにゅう ワンタンスープ くだもの	589	24.4
16	月	とりごぼうのピラフ ぎゅうにゅう ようふうたまごやき はくさいとベーコンのスープ	599	24.1
17	火	かんこくふうやきとりどん ぎゅうにゅう たまごいりチゲスープ	594	26.1
18	水	ツナピザドック ぎゅうにゅう ポトフ コーンサラダ くだもの	583	24.9
19	木	ひじきごはん ぎゅうにゅう さけのさざれやき いなかじる	593	29.4
20	金	♪冬至給食♪ 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
23	月	カレーライス ぎゅうにゅう こんにやくサラダ	626	20.1
24	火	♪クリスマス給食&セレクト給食♪ 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 ジュリエンヌスープ	562	24.9



もうすぐ冬休みですね。学校が休みになっても、基本的な生活習慣を守って、元気に過ごしましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけてくださいね。