

12月のこんだて表

寒い冬だからこそ、朝からしっかり食べて

一日を元気にすごしましょう！

元気で1年をしめくくり、新しい年をむかえましょう。

3学期の給食は1月8日から始まります。

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ごはん 牛乳 和風ポトフ 太巻き卵 ブロッコリーの マヨネーズあえ 627kcal 28g	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 鶏肉の香草焼き フルーツサラダ パンプキンスープ 688kcal 28g	麦ごはんの ミートボールカレー 牛乳 カリフラワーのサラダ りんご 655kcal 21g	ごはん 牛乳 鯖の利休焼き 小松菜とエリンギの ソテー かきたま汁 616kcal 28g	ごはん 牛乳 マーボー大根 えびシューマイ 中華風酢の物 652kcal 22g
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ごはん 牛乳 鮭のチャンチャン焼き 磯あえ けんちん汁 596kcal 31g	ごま味噌ラーメン 牛乳 ツナマヨ包みあげ 浅漬け 660kcal 26g	ごはん 牛乳 味噌おでん ししゃもの磯辺フライ きゃべつのごまあえ 花みかん 666kcal 23g	ごはん 牛乳 チンジャオロースー ローストポテト もずくスープ 652kcal 22g	菜めし 牛乳 さんまの生姜焼き アーモンドあえ きのこ汁 679kcal 27g
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
ごはん 牛乳 いかの煮付け からしマヨネーズ 豚汁 りんご 618kcal 27g	セルフの フルーツクリームパン (米粉パン) 牛乳 ウィンナー ジャーマンポテト ワンタンスープ 690kcal 26g	きのこごはん 牛乳 鯖の塩焼き もやしのナムル 里芋の味噌汁 花みかん 607kcal 29g	ごはん 牛乳 酢豚 卵スープ 661kcal 25g	ごはん 牛乳 ミルク茶碗蒸し ごまあえ 味噌汁 韓国味付けのり 655kcal 30g
22日(月)				
カレー麦ごはんの きのこことほたての ドリア 牛乳 海藻サラダ セレクトデザート 665kcal 23g				

*子どもたちが、かぼちゃプリン・フルーツ杏仁・いちごタルトの3種類の中から食べたい物を選びます。