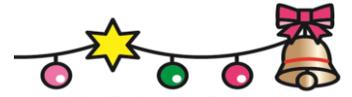


令和元年度

12月こんだてひょう



港区立白金小学校

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
ごはん なめたけ ぎゅうにゅう まめまめナゲット かいそういりサラダ だいこんのスープ I補給 - 636 kcal	じゃこいりわかめごはん ぎゅうにゅう にくだんごのわふうポトフ チャオゴウサイ I補給 - 606 kcal	のざわなチャーハン ぎゅうにゅう はるさめスープ ナムル みかん I補給 - 614 kcal	ごはん ぎゅうにゅう さかなのあずまに こんにやくとじゃがいものピリカラ みそしる I補給 - 664 kcal	ドライカレーライス ぎゅうにゅう さつまいもとブロッコリーのサラダ フルーツポンチ プラチナ給食 I補給 - 667 kcal
9日	10日	11日	12日	13日
ごはん ぎゅうにゅう シャキシャキハンバーグ きりぼしだいこんのペペロンチーノ みそしる I補給 - 640 kcal	ちゅうかどん ぎゅうにゅう とうふとたまごのスープ だいこんときゅうりのキムチふう みかん I補給 - 637 kcal	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき (おろしだれ) ごまあえ のっぺいじる I補給 - 622 kcal	マーガリンパン、ぎゅうにゅう フライのセレクト給食 ①チキンフライ ②ホキのコーンフレークフライ はくさいとりんごのサラダ ミネストローネスープ I補給 - 648 kcal	ひじきごはん ぎゅうにゅう きびなごのからあげ くしらじる いそあえ 13日正月事始め・すす払い I補給 - 646 kcal
16日	17日	18日	19日	20日
スパゲティ・ミートビーンズ ぎゅうにゅう じゃがいもいりサラダ りんご I補給 - 619 kcal	あぶらうどん ぎゅうにゅう ふのりのみそしる わふうサラダ 宮城県の郷土料理 I補給 - 661 kcal	にんじんごはん ぎゅうにゅう さけのみそマヨネーズやき こふきいも ふゆやさいのカレースープ I補給 - 636 kcal	コンナムルパブ ぎゅうにゅう トックスープ じゃがいものあめがらめ  「世界を味わおう」韓国の料理 I補給 - 665 kcal	ごはん ぎゅうにゅう さわらのゆずみそかけ かぼちゃのそぼろに けんちんじる はやかみかん 12月22日「冬至」 I補給 - 693 kcal
23日	24日	12日(木)は、フライのセレクト給食です。		
ミルクパン ぎゅうにゅう ローストチキン マッシュポテト キャベツとベーコンのスープ かぼちゃのプリン I補給 - 633 kcal	としこしうどん ぎゅうにゅう てんぷら (いか、さつまいも) はくさいのかおりづけ みかん 12月31日「大晦日」 I補給 - 657 kcal	①チキンフライ ②ホキのコーンフレークフライ 事前を選んで「ちゅうもん」します。 どちらを選ぶか、考えておきましょう。 		



