



12月分給食こんだて表



荒川区立第一中学校

月	火	水	木	金
1 ご飯 生揚げの肉味噌がけ 茹で野菜の からし醤油がけ どさんこ汁 牛乳	2 ご飯 ツナ団子のから揚げ れんこんサラダ 豆腐とほうれん草の ごまスープ 牛乳 ◎1年生校外学習 給食はありません。	3 中華丼 大根の 中華和え 杏仁豆腐 牛乳	4 チーズトースト 冬野菜の ホワイトシチュー 果物 (紅マドンナ) 牛乳 ☆12:25開始	5 ご飯 のりの佃煮 鶏肉と じゃが芋の煮物 たくあん入り 胡麻和え 牛乳 ☆12:25開始
8 ハヤシライス れんこんチップ サラダ 果物(りんご) 牛乳 ☆12:25開始	9 マーボー丼 春雨サラダ 果物(みかん) 牛乳 ☆12:25開始	10 ご飯 すき焼き風煮 油揚げ入り 和風サラダ 牛乳 ☆12:25開始	11 わかめご飯 鯖の味噌漬け 五目きんぴら 味噌汁 牛乳 ☆12:25開始	12 味噌ラーメン 中華サラダ さつま芋入り ごぼうチップ 牛乳 ☆12:25開始
15 ご飯 豚キムチ ナムル 韓国風スープ 牛乳 ☆12:25開始	16 グラタントースト ポトフ りんごゼリー 牛乳 ☆12:25開始	17 チャーハン もやし坦々スープ 豆腐ドーナッツ 牛乳 ☆12:25開始	18 カラフルピラフ チキンのトマト ガーリックソース パスタスープ カップケーキ 牛乳 △少し早い クリスマスメニュー	19 ご飯 鮭の胡麻味噌がけ 磯和え 豚汁 牛乳
22 ほうとううどん ちくわとにぎすの 磯辺揚げ 茹で野菜の ゆずドレッシング 牛乳 ☺冬至メニュー	23 ご飯 干草焼き 切り干し大根の 炒め煮 味噌汁 牛乳	24 冬野菜の カレーライス フライビーンズ サラダ ヨーグルトゼリー 牛乳 ◎給食最終日	❖冬の食生活と健康について考えよう ビタミンAを多く含む食品 ビタミンCを多く含む食品	