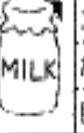
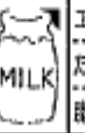
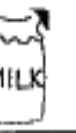
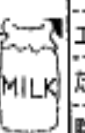


# 12月献立表

平成27年度 豊島区立千川中学校

|                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              | 1日                                                                                                                                                                                                                  | 2日                                                                                                    | 3日                                                                                    | 4日                                                                                    |
|                                                                                                                               | ガーリックトースト<br>カブのシチュー<br>焼きビーフン<br><br><b>45分(短縮)</b><br>エネルギー 779 kcal<br>たんぱく質 25 g<br>脂質 38.7 g                                                                                                                   | ごはん<br>さつまいもの豚汁<br>鮭の照り焼き<br>野菜のごまあえ<br>タピオカココナッツミルク<br><br>エネルギー 843 kcal<br>たんぱく質 36 g<br>脂質 17.2 g | けんちんうどん<br>お好み焼き<br>柿<br><br>エネルギー 790 kcal<br>たんぱく質 31.2 g<br>脂質 27.4 g              | 親子そぼろごはん<br>切り干し大根の煮物<br>わかめスープ<br><br>エネルギー 884 kcal<br>たんぱく質 34.4 g<br>脂質 30.4 g    |
|                                                                                                                               |                                                                                                                                    |                    |    |    |
| 7日                                                                                                                            | 8日                                                                                                                                                                                                                  | 9日                                                                                                    | 10日                                                                                   | 11日                                                                                   |
| ごはん<br>コンソメスープ<br>キャベツのメンチカツ<br>わかめサラダ<br>みかん<br><br>エネルギー 826 kcal<br>たんぱく質 28.1 g<br>脂質 27.4 g                              | ごはん<br>白菜のスープ<br>家常豆腐<br>りんご<br><br>エネルギー 861 kcal<br>たんぱく質 34.1 g<br>脂質 29.1 g                                                                                                                                     | ごはん<br>石狩汁<br>ミートローフ<br>小松菜のおかかあえ<br><br>エネルギー 800 kcal<br>たんぱく質 35.9 g<br>脂質 25 g                    | ビビンバ<br>野菜スープ<br>パセリポテト<br><br>エネルギー 857 kcal<br>たんぱく質 34.4 g<br>脂質 29.4 g            | 五目チャーハン<br>青梗菜の米粉クリームスープ<br>りんご<br><br>エネルギー 831 kcal<br>たんぱく質 33 g<br>脂質 25.9 g      |
|                                            |                                                                                                                                  |                  |  |  |
| 14日                                                                                                                           | 15日                                                                                                                                                                                                                 | 16日                                                                                                   | 17日                                                                                   | 18日                                                                                   |
| 四川みそ豆腐丼<br>卵スープ<br>中華の即席漬け<br><br>エネルギー 789 kcal<br>たんぱく質 32.8 g<br>脂質 22.7 g                                                 | ごはん<br>のっぺい汁<br>イカフライ<br>ししゃもフライ<br>野菜ソテー<br><br>エネルギー 812 kcal<br>たんぱく質 31.9 g<br>脂質 28.6 g                                                                                                                        | チキンライス<br>ABCスープ<br>レンコンサラダ<br>まっちゃ豆<br><br>エネルギー 798 kcal<br>たんぱく質 29.3 g<br>脂質 28.8 g               | ポークカレー<br>華風あえ<br>みかん<br><br>エネルギー 847 kcal<br>たんぱく質 26.1 g<br>脂質 24.8 g              | ごはん<br>こぶゆ<br>いわしの蒲焼き<br>かぼちゃのそぼろ煮<br><br>エネルギー 802 kcal<br>たんぱく質 35.7 g<br>脂質 20.4 g |
|                                            |                                                                                                                                  |                  |  |  |
| 21日                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| <b>リザーブ給食</b><br>A: フィッシュバーガー<br>B: 鶏カツバーガー<br>ベーコンと野菜のスープ<br>おかしなおかしな目玉焼き<br><br>エネルギー 785 kcal<br>たんぱく質 31.5 g<br>脂質 24.5 g |                                                                                                                                  |                                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|                                            | <div>朝、寒いときこそゆとりをもって起きよう。</div> <p>「秋の日はつるべ落とし」とはよくいったもので、日暮れが驚くほど早くなりました。木の葉が色づき、秋の深まりを感じさせます。</p> <p>これからの季節、朝起きるのがつらくなりますが、寒い時こそゆとりをもって起き、あたたかい朝食を食べてきましょう。体温も高まり、からだも目覚めてきます。そのためには、前の晩に早く寝るということを心掛けたいですね。</p> |                                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |

## お知らせ

- ・今年の給食は、12月21日(月)までです。
- ・来年は、1月12日(火)から開始します。
- ・給食費の12月分引き落としは、12月7日(月)、1月分は1月6日(水)になります。
- ※1月分で、今年度の給食費の引き落としは終了となります。

