

12月

献立表

平成22年 12月
江戸川区立 小岩第四中学校

日	曜	学校行事	小松菜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	盛り付け
1	水	マラソン大会		ピビンパ	○	キムチスープ デザート	840	33.3	大椀 スープ 小椀 血 ビビンパ
2	木	中央委員会		鮭とわかめの混ぜご飯	○	揚げ豆腐の肉みそかけ 小松菜と蓮根のサラダ 大根のみそ汁 みかん	878	36.3	大椀 ご飯 小椀 みそ汁 血 揚げ豆腐・サラダ
3	金	(マラソン大会予備日)		シーフードピラフ	ジョア	アジとトマトのマリネ 野菜ソテー コーンクリームスープ	862	29.0	大椀 ピラフ 小椀 スープ 血 マリネ・ソテー
6	月	生徒会朝礼 三者面談 始		白ごまご飯	○	さんまの蒲焼き 小松菜の磯和え ミニトマト いも汁 みかん	842	28.5	大椀 ご飯 小椀 いも汁 血 魚・磯和え
7	火			ターメリックライス	○	キーマカレー ポトフ風スープ デザート	826	32.3	大椀 スープ 小椀 デザート 血 カレーライス
8	水			麻婆豆腐丼	○	キャベツと小松菜のゴマ風味和え ワカメスープ 豆乳入り杏仁豆腐	846	32.3	大椀 スープ 小椀 ゴマ風味和え 血 麻婆豆腐丼
9	木			麦ご飯(鶏レバーの生姜煮)	○	鯖のカレー焼き 小松菜のごま和え 水菜のみそ汁 りんご	829	39.0	大椀 ご飯・鶏レバー煮 小椀 みそ汁 血 魚・ごま和え
10	金			【郷土料理の日】 ほうとう	○	鶏の唐揚げ いきなり団子	875	32.8	大椀 うどんの汁 小椀 唐揚げ 血 うどん・いきなり団子
13	月	朝礼 短縮授業 研修会		白ごまご飯	○	シマカツオの香り揚げ ひじきと大豆の炒め煮 きのこのみそ汁 みかん	769	33.5	大椀 ご飯 小椀 みそ汁 血 魚・ひじき煮
14	火	避難訓練		五目チャーハン	○	揚げ団子のマリアナソース 春雨サラダ 中華スープ キウイフルーツ	855	34.2	大椀 スープ 小椀 サラダ 血 チャーハン・揚げ団子
15	水	職員会議 バスケット部報告会		スパゲティミートソース	○	トマトサラダ キャベツのスープ煮 グレープフルーツ	816	33.7	大椀 スープ煮 小椀 サラダ 血 スパゲティ
16	木	貧血検査(2年)		さつまいもご飯(ごま塩)	○	鮭のフライ 五目きんぴら わかめのみそ汁 りんご	781	30.1	大椀 ご飯 小椀 みそ汁 血 魚・きんぴら・りんご
17	金	新聞コンクール ネットモラル教育		コッペパン(ツナサラダ) ジャムサンド(イチゴ)	○	豆腐グラタン トマトスープ みかん	927	34.0	大椀 スープ 血 パン2種
20	月	朝礼		【世界の料理】 麦ご飯	○	豚肉のケバブ ゴロゴロサラダ ニンジンのスープ ヨーグルト寒天	898	29.8	大椀 ご飯 小椀 スープ 血 肉・サラダ
21	火	給食最終日		ガーリックライス	○	鶏肉のスパイス焼き オニオンスープ 付け合わせの野菜(ブロッコリー・トマト) クリスマスデザート	951	35.5	大椀 ご飯 小椀 スープ 血 肉・野菜・デザート
22	水	大掃除 短縮授業	給食はありません						
23	木	天皇誕生日	天皇誕生日のため、学校はお休みです						
24	金	終業式 安全指導	給食はありません【白衣やクロスを持ち帰った生徒は必ず終業式に持ってくること】						

(平均 853 33.0)
(基準 850 28.0)

- ☆ 献立は都合により変更することがあります。
- ☆ 寒くなり、体調を崩す生徒が増える時期です。バランスの良い食事を心がけ、体調管理をしっかりとしましょう。
- ☆ 2学期の給食は21日が最終日です。白衣やクロスを持ち帰り、終業式に必ず持ってきて下さい。



12月の給食目標
冬の食生活について考えよう



《お知らせ》

給食費はゆうちょ銀行の振替で集金します。
第8回の振替は12月15日(水)、給食費は1か月分です。

一か月の給食費は4990円です
(内訳：保護者負担金 3510円・軽減補助金 1480円)

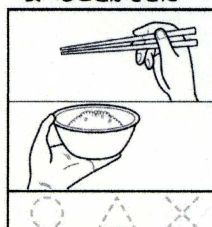
給食のマナーチェック

みなさんは正しいマナーで給食を食べていますか？
今年の給食も残りわずかです。マナーをまもって楽しい給食になるように心がけましょう。

感謝の気持ちを込めて
あいさつができた



食器を正しく持って
食べるのができた



楽しく会話をしながら
食べるのができた



好ききらいをせずに
残さず食べた

