

12月 よていこんだてひょう

今月の目標
寒さに負けない体を作ろう

令和6年度 東京都立清瀬特別支援学校長 稗田 知子

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
2 だいこん 大根ごはん さかな ゆうあんや 魚の幽庵焼き ごまマヨネーズ和え みそ汁 みかん ぎゅうにゅう 牛乳	3 ごはん まいぼとうふ 麻婆豆腐 バンサンスー ちゅうか 中華スープ ぎゅうにゅう 牛乳	4 ごはん とりにく て や 鶏肉の照り焼き お浸し ひた 肉じゃが にく すまし汁 まつちや 抹茶ミルクゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	5 スパゲティ・ミートソース コーンツナサラダ じゃが芋とベーコンのスープ ジョア	6 ごはん や ふうに すき焼き風煮 からし和え あ みそ汁 しる ぎゅうにゅう 牛乳
664kcal 28.4g	680kcal 29.4g	652kcal 29.8g	656kcal 28.5g	648kcal 29.1g
9 カレーピラフ おんやさい 温野菜サラダ ミネストローネ どうにゅう 豆乳プリン ぎゅうにゅう 牛乳	10 しょく 食パン いちごジャム ポトフ ごぼうサラダ ピーチムース ぎゅうにゅう 牛乳	11 ごはん さばのカレー風味焼き ふうみ や こ 粉ふき芋 えのき和え あ しる みそ汁 ジョア	12 ごはん なまあ ふたにく いた もの 生揚げと豚肉の炒め物 こまつな 小松菜のサラダ かきたま スープ ぎゅうにゅう 牛乳	13 ごはん どうふ 豆腐ハンバーグ やさい 野菜のごま酢あえ す しる みそ汁 りんごゼリー ぎゅうにゅう 牛乳
648kcal 25.0g	643kcal 24.5g	672kcal 25.4g	669kcal 29.7g	633kcal 26.8g
16 しおやさい 塩野菜ラーメン じゃが芋のハニーサラダ あんにんどうふ 杏仁豆腐ゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	17 ゆかりごはん ひじき入り卵焼き い たまごや あ ごま和え しる みそ汁 ミルクゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	18 ちゅうかどん 中華丼 もやしの黒ごまナムル くら どうふ 豆腐とわかめのスープ ぎゅうにゅう 牛乳	19【広島県郷土料理】 ごはん ワニのフライ ほうれん草とコーンのソテー おおひら 大平 ぎゅうにゅう 牛乳	20 カレーライス コールスローサラダ ほうれん草のスープ ほうれん草 パインヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳
698kcal 27.1g	661kcal 25.7g	622kcal 28.3g	692kcal 31.8g	679kcal 25.6g
23 ごはん いそあ ししゃもの磯揚げ きりぼだいこん 切干大根のごま酢あえ とんじる 豚汁 ぎゅうにゅう 牛乳	24 ツナクリームスパゲティ ビーンズサラダ はくさい 白菜とベーコンのスープ ぎゅうにゅう 牛乳	25 チキンライス ブロッコリーサラダ せんぎ やさい 千切り野菜スープ いちごババロア ぎゅうにゅう 牛乳	寒さに負けない食事 さむ ま しよくじ 冬を健康に過ごすために、食事の面では体の調子を整え、ビタミンをしっかりとる必要があります。特に体の抵抗力を高めるビタミンA・C・Eは意識してとりたいです。冬に思いくなる冬野菜にはこれらのビタミンがたくさん含まれています。今月もほうれん草や小松菜は地元の農家さんに納品してもらいます。	
668kcal 27.4g	710kcal 27.6g	632kcal 24.9g		
〈今月の給食紹介〉 こんげつ きゅうしょくしょうかい ふつかさかな ゆうあんや 2日 魚の幽庵焼き ゆうあんや わしょく や もの ひと 幽庵焼きは和食の焼き物の一つ。しょうゆやみりん、お酒などの調味液にゆずやかぼすの果汁を入れ さかなつ こ や りょうり きゅうしょく しぼ 魚を漬け込んで焼く料理です。給食ではゆずを絞って下味をつけます。 きゅうしょく 給食のラーメンはスープも手作り。鶏骨、鰹節、煮干しを使ったスープで野菜たっぷりラーメン。 16日 塩野菜ラーメン 19日 広島県郷土料理 「ワニのフライ」＝「ワニ」はサメのこと。サメの肉にはアンモニアが含まれ生魚より保存がきいたので むかしかいさんぶつ たいせつ おおひら とりにく こんさいるい やさい だ じる 昔は海産物として大切にされたそうです。「大平」は鶏肉と根菜類などの野菜を出し汁としょうゆ、 さとう あじつ に きゅうしょく た しるもの ていきょう 砂糖で味付けて煮ます。給食では食べやすいように汁物として提供します。 さいりょう つごう こんだて へんこう ばあい りょうしょう ※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。				
			○本校の基準○ ほんこう きじゆん エネルギー たんぱく質 720kcal 28.0g	
			○今月の平均○ こんげつ へいきん 663kcal 27.5g	
			えいようか ちゅうがくぶ あたい 栄養価は中学部の値です しょうていばいしょうこう ばい 小低0.7倍・小高0.8倍	

【配布用献立表】

2024年12月

0: 通常献立

東京都立清瀬特別支援学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	食塩相当量 加シウム
2月	大根ごはん	○	魚の幽庵焼き ごまマヨネーズ和え ○みそ汁(さつま芋・舞・玉みかん)	★油揚げ、あかうお 40g、あかうお 50g、あかうお 60g、ツナ缶、みそ、みそ、★牛乳	精白米、砂糖、マヨネーズ(ノンエッグ)、★白ごま、さつまいも	だいこん、だいこん葉、ゆず、キャベツ、きゅうり、まいたけ、玉葱、みかん、みかん	2.6 g 345 mg
3火	○ごはん	○	麻婆豆腐 パンサンスー(キウリ・ハム) ○中華スープ(鶏肉・白菜)	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、ローズハム、鶏若鶏肉胸(皮付き)、★牛乳	精白米、ごま油、砂糖、かたくり粉、普通はるさめ	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、にら、きゅうり、はくさい、きくらげ、こまつな	2.7 g 399 mg
4水	○ごはん	○	○鶏肉の照り焼き ○お浸し(小松菜・モツ・人・鯉) ○肉じゃが(副菜) ○すまし汁(大根・わか)	鶏モモ皮なし肉、鶏モモ皮なし肉、鶏モモ皮なし肉、糸削り、豚モモ肉、生わかめ、★調理用牛乳、★生クリーム、ウルトラ寒天、★牛乳	精白米、砂糖、かたくり粉、じゃがいも、しらたき、サラダ油、砂糖	しょうが、こまつな、にんじん、★りよくとうもやし、玉葱、さやいんげん、ぶなしめじ、だいこん	2.1 g 351 mg
5木	○スパゲティミートソース(大豆ミート)	○ ジョア	○ツナサラダ ○じゃがいもとベーコンのスープ	豚モモ挽肉、★大豆ミート、★粉チーズ、ツナ缶、ベーコン、★ジョア	★スパゲティ、オリーブ油、サラダ油、★有塩バター、★薄力粉、砂糖、じゃがいも	にんじん、玉葱、セロリー、にんにく、しょうが、マッシュルーム、ホールトマト缶、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ぶなしめじ、パセリ	2.8 g 768 mg
6金	○ごはん	○	○すき焼き風煮 ○辛子和え(小松菜、胡瓜、もやし) ○みそ汁(大根・なめこ)	豚肩ロース、焼き豆腐、生わかめ、★油揚げ、みそ、みそ、★牛乳	精白米、糸こんにやく、砂糖	はくさい、玉葱、ねぎ、にんじん、干し椎茸、にんにく、こまつな、きゅうり、★りよくとうもやし、だいこん、なめこ	2.7 g 430 mg
9月	○カレーピラフ	○	温野菜サラダ ミネストローネ ○豆乳プリン	豚モモ挽肉、いか、短冊、鶏肉モモ皮付き、ベーコン、★豆乳、★牛乳	精白米、★有塩バター、サラダ油、オリーブ油、砂糖、じゃがいも、砂糖、黒砂糖	玉葱、にんじん、ホールコーン、グリーンピース(冷凍)、プロッコリー、カリフラワー、かぶ、キャベツ、セロリー、にんにく、ホールトマト缶	2.4 g 300 mg
10火	食パン・いちごジャム	○	○ポトフ(鶏肉・ウィンナー) ○ごぼうサラダ(さつまいも) ○ビーチムース	鶏肉モモ皮なし肉、ウィンナー、★生クリーム、★牛乳	★食パン 40g、★食パン 50g、★食パン 60g、じゃがいも、しらたき、さつまいも、マヨネーズ(ノンエッグ)、★白ごま、砂糖	いちごジャム15g、玉葱、にんじん、キャベツ、かぶ、マッシュルーム、さやいんげん、ごぼう、えのきたけ、ホールコーン、パセリ、黄桃缶、レモン	2.6 g 338 mg
11水	○ごはん	○ ジョア	○さばのカレー風味焼き 粉ふき芋 ○えのき和え ○みそ汁(白菜・小松)	たいせいようさば40g、たいせいようさば50g、たいせいようさば60g、★油揚げ、みそ、みそ、★ジョア	精白米、米粉、サラダ油、じゃがいも、ごま油	パセリ、キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、はくさい	2.6 g 763 mg
12木	○ごはん	○	生揚げと豚肉の炒め物(甜麺醤) 小松菜のサラダ(ツナ) かき玉スープ	★生揚げ、豚モモ肉、みそ、ツナ缶、絹ごし豆腐、★たまご、★牛乳	精白米、サラダ油、砂糖、かたくり粉、ごま油	たけのこ、ねぎ、青ピーマン、にんじん、キャベツ、しょうが、こまつな、きゅうり、レモン、ほうれんそう	2.8 g 487 mg
13金	○ごはん	○	○豆腐ハンバーグ(きのこ) ○野菜のごま酢あえ(キハバツ) ○みそ汁(小松菜・油揚げ) りんごゼリー	鶏モモ皮なし、ひき肉、ひじき、★おから、絹ごし豆腐、★たまご、★調理用牛乳、★油揚げ、みそ、みそ、粉寒天、★牛乳	精白米、サラダ油、★パン粉、砂糖、かたくり粉、★白ごま、砂糖	にんじん、玉葱、えのきたけ、ぶなしめじ、まいたけ、キャベツ、きゅうり、こまつな、★りんごジュース	2.1 g 397 mg
16月	塩野菜ラーメン	○	○じゃが芋のハニーサラダ 香に豆腐(120)(みかん・パン・桃)	豚モモ肉、★調理用牛乳、★生クリーム、★牛乳	★蒸し中華めん、サラダ油、ごま油、かたくり粉、じゃがいも、揚げ油、はちみつ、砂糖	にんじん、ねぎ、ホールコーン、キャベツ、★りよくとうもやし、しょうが、生しいたけ(菌床栽培、生)、にんにく、きゅうり、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	3.0 g 315 mg
17火	○ゆかりごはん	○	ひじき入り卵焼き(鶏) ○ごま和え(キハバツ・モツ・人参) ○みそ汁(じゃが芋・玉葱・油揚げ) ○ミルクゼリー(黄桃)	鶏若鶏肉ひき肉、ひじき、★たまご、★油揚げ、みそ、みそ、★調理用牛乳、★牛乳	精白米、サラダ油、砂糖、★白すりごま、★練りごま、じゃがいも、砂糖	ゆかり、にんじん、玉葱、干し椎茸、キャベツ、ほうれんそう、★りよくとうもやし、さやいんげん、黄桃缶	2.1 g 373 mg
18水	中華丼	○	○もやしの黒ごまナムル ○豆腐とわかめのスープ	豚モモ肉、いか(生)、絹ごし豆腐、生わかめ、★牛乳	精白米、サラダ油、かたくり粉、ごま油、★黒ごま、★練りごま	生しいたけ(菌床栽培、生)、はくさい、にんじん、玉葱、たけのこ水煮、チンゲンツァイ、しょうが、にんにく、★りよくとうもやし、こまつな、干し椎	2.9 g 383 mg
19木	○ごはん	○	ワニのフライ(モウカザメ) 納豆汁とコーンのソテー ○大平	もうがざめ40g、もうがざめ50g、もうがざめ60g、鶏肉モモ皮付き、★生揚げ、★牛乳	精白米、★薄力粉、★パン粉、揚げ油、サラダ油、さといも、こんにやく	ほうれんそう、エリンギ、ホールコーン、赤ピーマン、ごぼう、だいこん、にんじん、れんこん	2.4 g 307 mg
20金	カレーライス(米粉)*0.9	○	○ユルユルサラダ(苜蓿なし) ほうれん草のスープ(エノキ) ○パインヨーグルト	豚モモ肉、★調理用牛乳、★アレーン・ガム、★牛乳	精白米、じゃがいも、サラダ油、米粉、★有塩バター、砂糖、はちみつ	玉葱、にんじん、セロリー、にんにく、しょうが、しょうが、にんにく、★りんご、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、ほうれんそう、パイン缶	2.7 g 347 mg
23月	○ごはん	○	○ししゃもの磯揚げ 切干大根のごま酢あえ 豚汁	ししゃもメス、あおのり、豚モモ肉、★油揚げ、みそ、みそ、★牛乳	精白米、かたくり粉、揚げ油、★白ごま、砂糖、ごま油、じゃがいも、こんにやく、サラダ油	切干大根、にんじん、きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ	2.1 g 458 mg
24火	ツナクリームスパゲティ	○	○ビーンズサラダ(大豆・枝豆) ○白菜とベーコンのスープ	ツナ、★調理用牛乳、★粉チーズ、★大豆水煮、ベーコン、★牛乳	★スパゲティ、オリーブ油、サラダ油、★有塩バター、★薄力粉、ごま油	玉葱、ぶなしめじ、パセリ、★冷凍枝豆、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、★りんご、はくさい、ねぎ、にんにく、しょうが、チンゲンツァ	3.0 g 388 mg
25水	チキンライス	○	○プロッコリーのサラダ 千切り野菜スープ いちごバナナアオ	鶏若鶏肉胸(皮なし)、ベーコン、★調理用牛乳、★生クリーム、★牛乳	精白米、★有塩バター、サラダ油、砂糖、砂糖	玉葱、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)、プロッコリー、キャベツ、きゅうり、★りんご、セロリー、えのきたけ、いちご	2.4 g 326 mg

※アレルギー食品には記号を表示しています