

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 664kcal 28.4g	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 680kcal 29.4g	4 ごはん とりにく て や 鶏肉の照り焼き お浸し にく 肉じゃが すまし汁 まつちや 抹茶ミルクゼリー ぎゅうにゅう 牛乳 652kcal 29.8g	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 656kcal 28.5g	6 ごはん や ふうに すき焼き風煮 からし和え みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 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 とうにゅう 豆乳プリン ぎゅうにゅう 牛乳 648kcal 25.0g	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 643kcal 24.5g	11 ごはん さばのカレー風味焼き こ 粉ふき芋 えのき和え みそ汁 ジョア 672kcal 25.4g	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 玉子スープ ぎゅうにゅう 牛乳 669kcal 29.7g	13 ごはん とうふ 豆腐ハンバーグ やさい 野菜のごま酢あえ みそ汁 りんごゼリー ぎゅうにゅう 牛乳 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 あんにんとうふ 杏仁豆腐ゼリー ぎゅうにゅう 牛乳 698kcal 27.1g	17 ゆかりごはん ひじき入り卵焼き ごま和え みそ汁 ミルクゼリー ぎゅうにゅう 牛乳 661kcal 25.7g	18 ちゅうかどん 中華丼 もやしの黒ごまナムル とうふ 豆腐とわかめのスープ ぎゅうにゅう 牛乳 622kcal 28.3g	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 692kcal 31.8g	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 パインヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳 679kcal 25.6g	
23 ごはん いそあ ししゃもの磯揚げ きりほだいこん 切干大根のごま酢あえ とんじる 豚汁 ぎゅうにゅう 牛乳 668kcal 27.4g	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 710kcal 27.6g	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 632kcal 24.9g	寒さに負けない食事 ふゆ けんこう す 冬を健康に過ごすために、食事の面では体の調子を整え る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。冬におい し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。		
〈今月の給食紹介〉 2日 魚の幽庵焼き 16日 塩野菜ラーメン 19日 広島県郷土料理				○本校の基準○ エネルギー たんぱく質 720kcal 28.0g ○今月の平均○ 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	
※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。					

