



# 学校給食予定献立表



令和5年12月

都立小平特別支援学校

☆牛乳は基本的に毎日つきます。

月	火	水	木	金
<div data-bbox="127 369 582 660" style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <h2>12月の目標</h2> <h3>かぜに負けない体を作ろう</h3> </div> <div data-bbox="630 380 1165 459"> <p>今月は小高のリクエスト献立があります。 ★印の献立です。お楽しみに。</p> </div> <div data-bbox="702 459 1133 616"> </div> <div data-bbox="766 604 1133 683"> <p>《小学部高学年栄養量平均》 エネルギー-500 kcal たんぱく質20.6 g</p> </div>				<div data-bbox="1204 347 1460 672"> <p>1 ごはん 鯖の竜田揚げ ★お浸し 具だくさんみそ汁 りんご</p> </div>
<div data-bbox="119 683 391 1019"> <p>4 ナシレマ風 アヤムゴレン アチャ ラクサ風スープ </p> </div>	<div data-bbox="399 683 662 1019"> <p>5 ごはん すき焼き風煮 キャベツと大根の梅和え キャロットオレンジゼリー</p> </div>	<div data-bbox="670 683 933 1019"> <p>6 ナン チキンカレー 大豆サラダ フルーツヨーグルト</p> </div>	<div data-bbox="941 683 1204 1019"> <p>7 高菜チャーハン しゅうまい(1個) 大根と青梗菜の中華スープ ★みかん</p> </div>	<div data-bbox="1212 683 1476 1019"> <p>8 ごはん ひじき入り卵焼き 柿入りごま和え みそ汁(えのき・じゃが芋) </p> </div>
<div data-bbox="119 1030 391 1366"> <p>11 カレーうどん(小松菜入り) きりぼしだいこん 切干大根のサラダ ★芋ようかん </p> </div>	<div data-bbox="399 1030 662 1366"> <p>12 <b>【摂食相談】</b> 菜飯 みそ★おでん 白菜とりんごのサラダ ★小豆ミルクゼリー(大小)</p> </div>	<div data-bbox="670 1030 933 1366"> <p>13 ごはん ★鱈の香味焼き 白菜のお浸し 肉じゃが みそ汁(かぶ・かぶ葉) </p> </div>	<div data-bbox="941 1030 1204 1366"> <p>14 ★パインパン ★マカロニグラタン キャロットサラダ(カレー風味) ポテトとコーンのスープ 牛乳コーヒー</p> </div>	<div data-bbox="1212 1030 1476 1366"> <p>15 ごはん マーボー豆腐 中華青菜スープ ★ぶどうゼリー(大小)</p> </div>
<div data-bbox="119 1377 391 1713"> <p>18 ★ミルクパン ★ミートローフ ブロッコリーサラダ オニオンスープ </p> </div>	<div data-bbox="399 1377 662 1713"> <p>19 &lt;食育の日&gt; ★沖縄そば キャベツのごま酢和え やわらかキャラメルポテト</p> </div>	<div data-bbox="670 1377 933 1713"> <p>20 ごはん ぶり大根 ひじきの和え物 みそ汁(白菜・しめじ・玉葱) </p> </div>	<div data-bbox="941 1377 1204 1713"> <p>21 &lt;冬至献立&gt; ごはん ★ヒレカツ 白菜の柚香漬け 南瓜の煮物 みそ汁(大根・わかめ・葱)  </p> </div>	<div data-bbox="1212 1377 1476 1713"> <p>22 <b>給食終了・冬至</b> &lt;クリスマス献立&gt; チキンピラフ カラフルサラダ ポテトのスープ クリスマス★プリン </p> </div>

## 冬の野菜を食べよう!

- しゅんぎく●** 「きくな」ともいうよ。お肉といっしょに食べるとおいしいよ。
- ねぎ●** 強いにおいがもりもりパワーを生むよ。皮もぼかぼかするよ。
- ごぼう●** もくもく〜、よくかんで食べよう。肉や魚のくさみをけし、おなかもちすっきりするよ。
- だいこん●** 根から葉まで乳ごと食べられ、茎に大かつやく。かぜにまけないようにしてくれるよ。
- こまつな●** ビタミンだけでなくカルシウムもいっぱいふくまれているよ。
- はくさい●** 100まいもの葉がぎっしり。おなべにつけものに、しんはいためものにも使えるよ。

## できていますか? 基本の手洗い

### 手洗いポイント

- 指の間
- 手首
- 指先とつめ

石けんを必ず使おう

石けんを使うと汚れや菌が落ちやすくなります。水洗いだけの場合は石けんを使った場合では、手に残っている菌の数が違うので、必ず石けんを使うようにしましょう。

洗いすぎると手あれの膜になり、かえって菌がつかえやすくなります。

### 手洗いの効果

- 食中毒を予防します
- かぜの予防に効果があります
- 汚れを落とし、衛生的にします

※学校行事、材料の入荷等により、献立内容が変更する場合があります。ご了承ください。