



学校給食予定献立表



令和6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
---	---	---	---	---

12月の目標
かぜに負けない体を作ろう

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。



《小学部高学年栄養量平均》

エネルギー534kcal たんぱく質22.4g

2	3 【摂食相談】	4	5	6
ぶたキャベ ^{どん} 丼 汁ビーフン きりぼしだいこん 切干大根のナムル	ごはん 具だくさんみそ汁 さばの竜田揚げ おひたし カルピスゼリー	きなこゼノワーズパン コーンクリームシチュー エリンギサラダ	ごはん みそ汁 千種焼 しらす和え ★りんご	もやしチャーハン サンラータン しゅうまい 
9	10	11	12	13
チャブチェ ^{どん} 丼 中華青菜スープ 揚げない大学いも 	ナン チキンカレー サウビカンサラダ フルーツヨーグルト 	ごはん みそ汁 ★あじフライ おかか和え	ジャンバラヤ ★コーンポタージュ キャロットソースサラダ 	なめし 菜飯 みそおでん 白菜のゆず香和え あずき 小豆ミルクゼリー 
16	17	18 〈福島県の郷土料理〉	19	20
ごはん さわ ^{はん} い ^{わん} 沢煮糍 とり 鶏のごまみそ焼き あま ^ず あ 甘酢和え りんご	クッパ きりぼしだいこん 切干大根のサラダ あん ^{にん} ど ^う ふ 杏仁豆腐ゼリー	ごはん こづゆ ポーポー焼き いか ^{にん} じん みかん 	みそラーメン こ ^な 粉ふきいも ★ひじきツナのマヨサラダ 	ごはん みそ汁 ポテトコロッケ おかか和え
23 とうじこんだて 〈冬至献立〉	24	25		
ごはん みそ汁 ぶ ^り の ^ゆ い ^ん ぶりの柚庵焼き か ^ぼ ち ^や 南瓜の煮物 ミルクゼリーみかんソース 	チキンライス じゃがいもと野菜のスープ ★クリスマスプリン 	終業式 		

冬の野菜を食べよう!

- しゅんぎく● 「きくな」ともいうよ。お肉と一緒においしいよ。
- ねぎ● 強いにおいがもりもりパワーを生むよ。豚もほかほかするよ。
- ごまつな● 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。
- ほくさい● 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。
- ごぼろ● もくもく〜、よくかんで食べよう。肉や魚のくさみをけし、おなかもすつきりするよ。
- だいこん● 根から葉まで丸ごと食べられ、茶に次がたく。かぜにまけないようにしてくれるよ。

できていますか？ 基本の手洗い

石けんを必ず使おう

手洗いポイント

- 指の間
- 手首
- 指先とつまみ

上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしましょう。

●食中毒を予防します
●かぜの予防に効果があります
●汚れを落とす、菌を殺します

※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。