

令和 6年 12月

こんだて



よく味わって食べよう

東京都立八王子西特別支援学校

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
そぼろ丼 やさいの野菜のごま酢あえ みそ汁 キャロットみかんゼリー 牛乳 I補給 - 714kcal	ごはん さかな(サバ)の韓国風ソース コーンポテト しお塩ナムル みそ汁 牛乳 I補給 - 746kcal	かき揚げうどん(北入り) ごま辛しあえ さつま芋のレモン煮 牛乳 I補給 - 738kcal	ごはん 牛乳 豚肉のみそ炒め ゆで野菜 切り干し大根の煮つけ 豆腐の生姜汁 I補給 - 686kcal	ごはん なまあげと野菜の煮物 みそ汁 焼き焼りんご 牛乳 I補給 - 738kcal
7日(土)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
*くわのみ祭 カレーライス 人参サラダ かぶと青菜のスープ 牛乳 I補給 - 716kcal	◎高3-3リクエスト 献立 ごはん 牛乳 ハンバーグ・こぶきいも グリーンサラダ かきたま汁 I補給 - 696kcal	ごはん さかな(サワ)の照り焼き 甘酢あえ 春雨入り野菜炒め みそ汁 牛乳 I補給 - 713kcal	ひじきごはん たまごや玉子焼き 海苔あえ みそ汁 みかん 牛乳 I補給 - 671kcal	◎高3-1リクエスト 献立 きなこ揚げパン 冬野菜のチャウダー きやべつのかぶのピクルス 柑橘類 牛乳 I補給 - 746kcal
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ごはん 家常豆腐 中華コーンスープ(卵無し) 牛乳 I補給 - 651kcal	◎高3-2リクエスト 献立 はちおうじ八王子ラーメン もやしの南蛮漬 ヨーグルトの苺ソースかけ 牛乳 I補給 - 682kcal	ごはん さかな(あじ)のゆかり揚げ キャベツと昆布の漬物 田舎汁 柑橘類 牛乳 I補給 - 729kcal	ごはん 鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーときのこのソテー もやしの甘酢あえ みそ汁 牛乳 I補給 - 670kcal	ごはん さかな(イワ)のさんが焼き 柚香漬 かぼちゃのいとこ煮 みそ汁 牛乳 I補給 - 730kcal
23日(月)	24日(火)	25日(水)	<div style="text-align: center;"> <p>冬至 (12月21日ごろ)</p> <p>1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。</p> </div>	
パンプキンパン ポトフ カラフルサラダ チーズケーキ 牛乳 I補給 - 726kcal	ごはん 牛乳 さかな(サバ)のみそ煮 ゆで野菜 沢煮椀 柑橘類 (はれひめ) I補給 - 719kcal	しゅうぎょうしき 終業式 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> げんき 元気によい年を お迎えください。 </div>		

※食材の都合等により、献立や使用食材を変更する場合があります。

冬休みを元気に過ごすためのポイント

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	

