

令和 7年 1月

こんだて



寒さに負けない体にしよう!

東京都立八王子西特別支援学校

8日(水)		9日(木)		10日(金)	
<p>始業式</p>		<p>ごはん 牛乳 まつかぜや 松風焼き れんこんの青のり炒め ゆかり和え すまし汁</p>		<p>わかめうどん あます 甘酢あえ みそポテト 抹茶豆乳ゼリー 牛乳</p>	
I補給 - 638kcal		I補給 - 638kcal		I補給 - 690kcal	
13日(月)		14日(火)		15日(水)	
<p>成人の日</p>		<p>シーフードパエリア ごぼうサラダ コーンスープ(豆乳) 牛乳</p>		<p>ごはん まーぼー豆腐 麻婆豆腐 はるさめサラダ 中華風卵スープ 牛乳</p>	
I補給 - 683kcal		I補給 - 683kcal		I補給 - 745kcal	
20日(月)		21日(火)		22日(水)	
<p>ごはん 豚すき煮 せりのみそ汁 オレンジポンチ 牛乳</p>		<p>スパゲッティミートソース 大根のピクルス ジュリアンスープ 柑橘類(はれひめ) 牛乳</p>		<p>ごはん 魚(ブリ)の柚庵焼き 浅漬け 高野豆腐と野菜の煮物 みそ汁 牛乳</p>	
I補給 - 727kcal		I補給 - 663kcal		I補給 - 720kcal	
27日(月)		28日(火)		29日(水)	
<p>あしたばパン 八王子産野菜のクリームシチュー 小松菜のサラダ リンゴのコンポート 牛乳</p>		<p>ごはん 牛乳 鶏肉の三味焼き 野菜炒め ポテトサラダ みそ汁</p>		<p>ごもくとりめし 五目鶏飯 揚げだし豆腐のそぼろあん おひたし みそ汁 柑橘類(デコポン)</p>	
I補給 - 663kcal		I補給 - 709kcal		I補給 - 756kcal	
30日(木)		31日(金)			
<p>ソース焼きそば 中華風ピリ辛漬け じゃがいもの中華風スープ フルーツヨーグルト 牛乳</p>		<p>ごはん 魚のカレー揚げ 温野菜(じゃがいも) ごまだれサラダ みそ汁 牛乳</p>			
I補給 - 625kcal		I補給 - 723kcal			

※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。

あけましておめでとうございます。

いよいよ3学期です。新年を迎え、気持ちも新たに、元気に過ごしたいですね。

そのためには、早寝、早起き、朝ごはん、そして給食をしっかり食べましょう。

そして手洗い・消毒も忘れずに。

