

令和 7年 3月

# こんだて



しよくせいかつ ふ かえ  
**食生活を振り返ろう**

東京都立八王子西特別支援学校

ひ しよくせいかつ ふ かえ おも っ  
日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

**朝ごはんを毎日欠かさず食べている**

**食事の前に手をきれいに洗っている**

**正しい姿勢で、よくかんで食べている**

**苦手な食べ物にも挑戦している**

3日(月)	4日(火)	5日(水) 高3-9リクエスト	6日(木)	7日(金)
菜の花ちらし 野菜のそぼろ煮 すまし汁 みかんヨーグルト 牛乳 I補給 - 716kcal	ごはん 豚肉と野菜のピリカラ炒め 豆腐の中華スープ 清見オレンジ 牛乳 I補給 - 637kcal	ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ 根菜のみそ汁 いちご 牛乳 I補給 - 687kcal	ごはん 魚(赤魚)の煮つけ ゆで野菜 春野菜のごまあえ みそ汁 牛乳 I補給 - 636kcal	きなこ揚げパン ポトフ 大根のピクルス しらぬい(柑橘類) 牛乳 I補給 - 690kcal
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
ごはん 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 海苔酢あえ みそ汁 牛乳 I補給 - 734kcal	とりにく 鶏肉とごぼうのピラフ ツナと青菜のサラダ コーンスープ 牛乳 I補給 - 693kcal	ごはん 魚の南部焼き 梅じそあえ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁 牛乳 I補給 - 716kcal	たまご 玉子とじうどん ごまからしあえ オレンジポンチ 牛乳 I補給 - 623kcal	カレーライス にんじんサラダ 野菜スープ 牛乳 I補給 - 718kcal
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
ごはん ひじき入りつくね焼き 青菜ともやしの炒めもの ポテトサラダ みそ汁 牛乳 I補給 - 713kcal	せきはん 赤飯 とりのから揚げ キャベツと昆布の漬物 すまし汁 ミルクゼリー 苺ソース I補給 - 754kcal	ごはん 魚の塩麴焼き はりはり漬け 春野菜の炒め煮 みそ汁 牛乳 I補給 - 701kcal	しゅんぶん ひ 春分の日 	くるざとう 黒砂糖パン 豆乳のマカロニグラタン カラフルソテー ミネストローネスープ 果物 牛乳 I補給 - 767kcal
24日(月)	<div style="text-align: center;"> <p><b>卒業生のみなさん ご卒業おめでとうございます。</b></p> <p>18日は、卒業のお祝いでお赤飯の献立です。 昔からお祝いには赤飯が食べられます。赤い色に厄除けや邪気(悪いこと)を払う力があると信じられているからです。</p> </div>			
ごはん 花しゅうまい 春雨入り野菜ソテー 中華風甘酢漬け わかめスープ 牛乳 I補給 - 679kcal	※19日(水) 高等部 卒業式 : 高等部は給食がありません。	※24日(月) 小・中学部 卒業式 : 小・中学部は給食がありません。		

※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。

卒業おめでとう!