

令和7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

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ごはん とりにく こうやどうふ のりす あめ 海苔酢あえ みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 エネルギー - 732kcal	ごはん はちおうじ 八王子ラーメン ちゅうかふうあます 中華風甘酢漬け フルーツポンチ ぎゅうにゅう 牛乳 エネルギー - 672kcal	ごはん さかな 魚のから揚げ葱ソース ゆで野菜 きり昆布の煮物 みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 エネルギー - 702kcal	ごはん とり 鶏だんごと大根のべっこう煮 みそ汁 みかん ぎゅうにゅう 牛乳 エネルギー - 654kcal	ごはん ぶた 豚にら炒め ごまからしあえ みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 エネルギー - 637kcal
6日(土)くわのみ祭	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ごはん ターメリックライス&ドライカレー フレンチポテトサラダ オニオングループ ヨーグルト苺ソース 牛乳 エネルギー - 748kcal	ごはん 牛乳 さかな 魚(さば)の塩焼き はくせい 白菜と昆布のつけもの みそ汁 かんきつるい 柑橘類(はやか) 牛乳 エネルギー - 673kcal	ひじきごはん じやが芋入り玉子焼き やさい 野菜のしょうが和え みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 エネルギー - 639kcal	ごはん とりにく 鶏肉のごまみそ焼き あおな 青菜とえのきのソテー <sup>あます</sup> もやしの甘酢あえ けんちん汁 牛乳 エネルギー - 710kcal	ごはん マーガリンパン・牛乳 ハンバーグ・野菜カーネー <sup>いも</sup> じゃが芋と青菜のスープ 豆乳ココアゼリー 牛乳 エネルギー - 641kcal
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
ごはん 豚肉しようが焼き・ゆで野菜 きんぴらごぼう かきたま汁 牛乳 エネルギー - 696kcal	きつねうどん 酢のもの 豆とお芋のかりんとう 牛乳 エネルギー - 719kcal	ごはん とり肉と野菜のピリから炒め ちゅうか 中華コーンスープ(卵無し) 牛乳 エネルギー - 649kcal	ごはん いそべ ししゃもの磯辺揚げ おかかあえ だいこん 大根と鶏肉の煮物 みそ汁 牛乳 エネルギー - 670kcal	くろざとう 黒砂糖パン ふゆやさい 冬野菜のチャウダー きやべつのピクルス やき 焼りんご 牛乳 エネルギー - 651kcal
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(水)	
ごはん いわしのさんかく焼き 大根の柚香漬け かぼちゃのいとこ煮 みそ汁 牛乳 エネルギー - 698kcal	チキンピラフ カラフルサラダ 野菜スープ チーズケーキ 牛乳 エネルギー - 731kcal	ごはん にくどうふ 肉豆腐 みそ汁 かんきつるい 柑橘類(はれひめ) 牛乳 エネルギー - 719kcal	終業式 げんき 元気によい年を むか お迎えください。	

※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。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

