

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 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 海苔酢あえ みそ汁 牛乳 I初給 - 732kcal	◎高3-10リクエスト献立 八王子ラーメン 中華風甘酢漬け フルーツポンチ 牛乳 I初給 - 672kcal	ごはん 魚のから揚げソース ゆで野菜 切り昆布の煮物 みそ汁 牛乳 I初給 - 702kcal	ごはん 鶏だんご大根のべっこう煮 みそ汁 みかん 牛乳 I初給 - 654kcal	ごはん 豚にら炒め ごまからしあえ みそ汁 牛乳 I初給 - 637kcal
6日(土) ぐわのみ祭	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
◎高3-2リクエスト献立 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 オニオンスープ ヨーグルト苺ソース 牛乳 I初給 - 748kcal	ごはん 魚(さば)の塩焼き 白菜と昆布のつけもの みそ汁 柑橘類(はやか) 牛乳 I初給 - 673kcal	ひじきごはん じゃが芋入り玉子焼き 野菜のしょうが和え みそ汁 牛乳 I初給 - 639kcal	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 青菜とえのきのソテー もやしの甘酢あえ けんちん汁 牛乳 I初給 - 710kcal	◎高3-1リクエスト献立 マーガリンパン・牛乳 ハンバーグ・野菜カレー じゃが芋と青菜のスープ 豆乳ココアゼリー I初給 - 641kcal
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
◎高3-9リクエスト献立 ごはん 酢のもの 豚肉しょうが焼き・ゆで野菜 きんぴらごぼう かきたま汁 牛乳 I初給 - 696kcal	きつねうどん す 酢のもの まめ 豆とお芋のかりんとう 牛乳 I初給 - 719kcal	ごはん 鶏肉と野菜のピリから炒め 中華コンスープ(卵無し) 牛乳 I初給 - 649kcal	ごはん ししゃもの磯辺揚げ おかかあえ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁 牛乳 I初給 - 670kcal	黒砂糖パン 冬野菜のチャウダー きゃべつのピクルス 焼きりんご 牛乳 I初給 - 651kcal
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(水)	
ごはん いわしのさんが焼き 大根の柚香漬け かぼちゃのいとこ煮 みそ汁 牛乳 I初給 - 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 I初給 - 731kcal	ごはん 肉豆腐 みそ汁 かんきつ類(はれひめ) 牛乳 I初給 - 719kcal	しゅうぎょうしき 終業式 げんきによい年を 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!

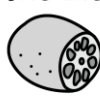
なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん
(うどん)

