

令和 8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 つ
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。



2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)
ごはん 豚肉のしょうが炒め ゆで野菜 切り昆布の煮物 みそ汁 I補給 - 636kcal	菜の花ちらし 炒り鶏 すまし汁 柑橘類 (はるみ) 牛乳 I補給 - 675kcal	スパゲティミートソース コーンサラダ じゃが芋と青菜のスープ 牛乳 I補給 - 668kcal	ごはん 魚の南部焼き 大根の浅漬け にらじゃが みそ汁 牛乳 I補給 - 753kcal	ごはん 五目あんかけ丼 もやしの南蛮漬 厚揚げと野菜のスープ 牛乳 I補給 - 644kcal
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)
ミルクパン 肉団子と野菜のスープ煮 大根サラダ プリン 牛乳 I補給 - 690kcal	ごはん 魚の塩こうじ焼き ごまからしあえ 春野菜の炒め煮 みそ汁 牛乳 I補給 - 701kcal	ごはん 麻婆豆腐 はるさめサラダ わかめと白菜のスープ 牛乳 I補給 - 718kcal	チキンライス ツナとキャベツのサラダ 野菜スープ りんごのコンポート 牛乳 I補給 - 669kcal	ごはん 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 酢のもの みそ汁 牛乳 I補給 - 732kcal
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)
カレーうどん フレンチポテトサラダ 柑橘類 (不知火) 牛乳 I補給 - 668kcal	赤飯 松風焼き キャベツと昆布の漬物 すまし汁 牛乳 豆乳ゼリー I補給 - 658kcal	ごはん 回鍋肉 中華コーンスープ 柑橘類 (清見) 牛乳 I補給 - 677kcal	ごはん ひじき入りたまご焼き ゆで野菜 もやしの甘酢あえ つみれ入りみそ汁 牛乳 I補給 - 746kcal	春分の日
23日 (月)	24日 (火)	<p>卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。</p> <p>17日は、卒業のお祝いでお赤飯の献立です。</p> <p>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> <p>※18日 (水) 高等部 卒業式 : 高等部は給食がありません。</p> <p>※24日 (火) 小・中学部 卒業式 : 小・中学部は給食がありません。</p>		
マーガリンパン 豆腐入りハンバーグ 野菜ソテー カレー風味の野菜スープ ココアゼリー 牛乳 I補給 - 661kcal	ごはん 魚のから揚げ おろしポン酢 おひたし 五目きんぴら みそ汁 牛乳 I補給 - 702kcal			

※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。