

都立水元特別支援学校

月		火		水		木		金	
1・2月 きゅうしょくもくひょう		<div> <div> </div> <div> <p>1月24～30日は「全国学校給食週間」です！</p> <p>給食が始まった日にちなんで、給食の歴史や、役割について学ぶ期間です。26～30日は、東京都にちなんだ食材や料理を献立を入れました。当日の給食メモでも伝えていきます。</p> </div> </div>							
						8 543 kcal		9 501 kcal	
						<p>【おしょうがつ こんだて】</p> <p>ぎゅうにゅう ごはん まつかぜやき こうはくなます やさいのにしめ すましじる</p>		<p>ぎゅうにゅう きなこあげパン★ ふゆやさいのカレースープ れんこんサラダ</p>	
12		13	506 kcal	14	543 kcal	15	547 kcal	16	456 kcal
せいじんのひ		<p>ぎゅうにゅう ごもくたきこみごはん★ さわらのさいきょうやき かぶのあまずづけ あぶらあげとこまつなのごまいため かぼちゃのみそしる★</p>		<p>ぎゅうにゅう ごはん すぶた★ ちゅうかスープ★ くだもの(りんご)★</p>		<p>ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのごましゃぶ やさいとこんぶのあえもの ごじる★</p>		<p>ぎゅうにゅう たつぷりやさいのみそラーメン★ あおのりこふきいも あんにんどうふ</p>	
19	471 kcal	20	477 kcal	21	524 kcal	22	538 kcal	23	491 kcal
<p>ぎゅうにゅう キムチチャーハン★ ナムル わかめスープ★ りんごゼリー</p>		<p>ぎゅうにゅう こくさんこむぎこのまるパン★ さつまいものクリームシチュー★ パリパリごぼうサラダ くだもの(ネーブル)</p>		<p>ぎゅうにゅう ごはん ししゃもフライ★ キャベツのいそあえ ぶたにくとだいこんのみそに じゃがいものみそしる</p>		<p>【カレーライスのみ こんだて】</p> <p>ぎゅうにゅう ドライカレーライス★ かぶとハムのサラダ★ ミネストローネスープ★</p>		<p>ぎゅうにゅう むぎごはん さけのこうみじょうゆやき★ こまつなともやしのおかかあえ ごもくきんぴら きのこじる</p>	
<p>1月24日～30日 全国学校給食週間 「東京都にちなんだ 献立」</p>									
26	509 kcal	27	477 kcal	28	503 kcal	29	582 kcal	30	519 kcal
<p>ぎゅうにゅう ごはん ごもくたまごやき★ だいこんおろし こまつなのしらすあえ やさいじる</p>		<p>ぎゅうにゅう ふかがわめし とりにくのみそづけやき やさいのねりごまあえ すきこぶのもの★ けんちんじる</p>		<p>ぎゅうにゅう きつねうどん やさいとわかめのすのもの ブルーベリーヨーグルト</p>		<p>ぎゅうにゅう ごはん しろみざかなのパナソテー ゆでブロッコリー いとかんてんのサラダ だいずのつぶつぶスープ</p>		<p>ぎゅうにゅう せんじゅねぎのとりにくどん はくさいのごまみそあえ ごもくみそしる くだもの(ぼんかん)</p>	

※都合により献立が変更になる場合があります。裏面に使用食材を記入しています。栄養価は小学部低学年の数値です。小学部高学年は、1.2倍、中学部は、1.4倍になります。

※★がついた料理は卒業学年(中学部3年生、小学部6年生)からのリクエスト料理です。