

# 令和8年 1月予定献立表

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 にがてなものもたべてみよう		<p>がつ にち ぜんこくがっこきゅうしょくしゅうかん 1月24～30日は「全国学校給食週間」です！</p> <p>きゅうしょく はじ ひ きゅうしょく れきし やくわり まな きかん にち とうきょうと 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 しょくざい りょうり こんだて とうじつ きゅうしょくめも つた 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>			
12		13 506 kcal	14 543 kcal	8 543 kcal 9 501 kcal	
せいじんのひ		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★	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)★	【おしょうがつ こんだて】 ぎゅうにゅう ごはん まつかせやき こうはくなます やさいのにしめ すまじる	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
19	471 kcal	20 477 kcal	21 524 kcal	22 538 kcal 23 491 kcal	
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		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)	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 じやがいのものみそしる	【カレーライスのひ こんだて】 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★	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>がつ にち にち ぜんこく がっこ きゅうしょくしゅうかん とうきょうと こんだて</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	
ぎゅうにゅう ごはん ごもくたまごやき★ だいこんおろし こまつなしらすあえ やさいじる		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 すきこぶのにもの★ けんちんじる	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	ぎゅうにゅう ごはん しろみざかなのパナソテー ゆでプロッコリー いとかんてんのサラダ だいすのつぶつぶスープ	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。</p> <p>※★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。</p>					