



12月 献立予定表



令和6年 〇普通食 ☆後期食 (☆この字体の献立は小学部1・3年生のリクエスト献立です。) 東京都立北特別支援学校長 小池 巳世

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
2月	〇ドライカレー	〇	〇コーンサラダ 〇じゃが芋入り野菜スープ	牛乳, 豚ひき肉, ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)	精白米, 有塩バター, サラダ油, ★薄力粉, 三温糖, じゃがいも	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, 青ピーマン, 干しぶどう, 赤トマト缶, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	597 kcal 21.4 g 22.9 g 1.8 g
3火	【芸術鑑賞会関連献立】 〇ご飯	〇	〇厚揚げの煮物 〇にんじんしりしり 〇もずく汁	牛乳, ★生揚げ, 豚モモ, ツナ, ★たまご, もずく	精白米, サラダ油, じゃがいも, 三温糖, ごま油, でん粉	にんにく, 生姜, 人参, 干し椎茸, 玉葱, 小松菜, えのきたけ, 万能ねぎ	599 kcal 26.7 g 22.1 g 1.9 g
4水	〇ご飯	〇	〇さばのごま焼き 〇しらす和え 〇そうめん汁 〇☆ぶどうゼリー	牛乳, さば, しらす干し	精白米, 白ごま, ★そうめん, 上白糖	生姜, 白菜, 人参, 小松菜, 玉葱, 糸みつば, 干し椎茸, ぶどうジュース	597 kcal 22.3 g 23.2 g 2.1 g
5木	〇混ぜ込みピザパン (大豆ミート入)	〇	〇ソロロンタン風 〇菊花みかん	牛乳, 豚ひき肉, ★大豆ミート, 国産牛肩	精白米, ごま油, 三温糖, 白ごま, 普通はるさめ	生姜, にんにく, ねぎ, りんご, 人参, 小松菜, ベストもやし, 大根, みかん	561 kcal 22.1 g 17.4 g 1.8 g
6金	〇ジャンバラヤ風	〇	〇フライドポテト 〇野菜スープ 〇フルーツミルクゼリー	牛乳, ★国産大豆水煮, ウィンナー, むきえび, ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)	精白米, サラダ油, 有塩バター, じゃがいも, 揚げ油, 上白糖	人参, 玉葱, ホールコーン, 青ピーマン, キャベツ, かぶ, かぶ菜, 黄桃缶, みかん缶	587 kcal 20.0 g 20.1 g 1.8 g
9月	〇ご飯	〇	〇鶏肉のゆずみそかけ 〇胡麻酢和え 〇じゃがいものミルク煮 〇沢煮碗	牛乳, 鶏肉, ★赤みそ, 豚ばら, ★油揚げ	精白米, 三温糖, でん粉, 白ごま, ごま油, じゃがいも, 有塩バター	ゆず, 小松菜, キャベツ, 人参, 大根, 干し椎茸, ねぎ	568 kcal 30.5 g 17.9 g 2.0 g
10火	〇ミルクコッペと 手作り野菜ジャム	〇	〇魚のムニエル カレーソース 〇コールスローサラダ 〇じゃが芋とベーコンのスープ	牛乳飲料(コーヒー), すけとうだら, ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)	★ミルクパン, 上白糖, サラダ油, 有塩バター, ★薄力粉, 三温糖, じゃがいも	人参, 西洋かぼちゃ, みかんジュース, 玉葱, えのきたけ, キャベツ, きゅうり, 干しぶどう, レモン果汁	553 kcal 22.4 g 14.9 g 2.3 g
11水	〇ご飯 〇☆手作りふりかけ	〇	〇大根と豚肉のべっこう煮 〇吉野汁 〇早香 (1/2)	牛乳, ちりめんじゃこ, あおのり, 豚ばら	精白米, 白ごま, 炒め油, 三温糖, サラダ油, じゃがいも, でんぷん	大根, だいこん葉, 人参, ごぼう, えのきたけ, かぶ菜, 早香(温州×ぼんかん)	644 kcal 21.2 g 26.1 g 2.1 g
12木	〇ご飯	〇	〇ミートローフ (大豆ミート入り) 〇茹でブロッコリー 〇豆乳クリームスープ	牛乳, 国産牛モモ2度挽き, 豚モモ, ★大豆ミート, サラダチーズ, ★たまご, あさり水煮レトルト, ★豆乳, ★白みそ	精白米, サラダ油, ★生パン粉, 有塩バター, ★薄力粉	玉葱, 人参, 冷凍グリーンピース, プロックリー, キャベツ	588 kcal 30.9 g 20.4 g 1.4 g
13金	〇ご飯	〇	〇八宝菜 〇五目スープ 〇さつま芋のごま団子	牛乳, 豚モモ, いか, むきえび, 鶏肉, ★絹ごし豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖, ごま油, でん粉, さつま芋, 上白糖, 白玉粉, 白ごま, 揚げ油	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱, 白菜, たけのこ水煮, きくらげ(乾), 干し椎茸, 小松菜, えのきたけ	611 kcal 26.9 g 17.1 g 1.8 g
16月	〇ハヤシライス	〇	〇ごぼうサラダ 〇フルーツポンチ	牛乳, 豚モモ	精白米, サラダ油, ★薄力粉, 有塩バター, サラダ油, 三温糖, ごま油, 上白糖	人参, 玉葱, ぶなしめじ, 生姜, にんにく, 冷凍グリーンピース, キャベツ, きゅうり, ごぼう, みかん缶, 黄桃缶, りんご缶	623 kcal 21.4 g 18.4 g 1.5 g
17火	〇ご飯	〇	〇お好み焼き風卵焼き 〇かぶと大根の梅和え 〇じゃが芋とカノ味噌汁	牛乳, ★たまご, 粉かつお, あおのり, 豚ひき肉, むきえび, カットわかめ, ★赤みそ, ★白みそ	精白米, 三温糖, サラダ油, ★マヨネーズ, じゃがいも	キャベツ, 玉葱, ねぎ, かぶ, きゅうり, 人参, 大根, 練り梅	567 kcal 24.4 g 19.6 g 2.3 g
18水	〇豆ピラフ	〇	〇人参トッピングサラダ 〇ジュリエンスープ 〇焼きりんご	牛乳, ベーコン(卵・小麦・大豆不使用), 豚ひき肉, むきえび, ★国産大豆水煮, ペにばないん(ゆで)	精白米, 有塩バター, サラダ油, 三温糖, グラニュー糖	にんにく, 玉葱, 人参, 青ピーマン, ホールコーン, キャベツ, 大根, きゅうり, セロリー, りんご	563 kcal 20.0 g 19.9 g 2.1 g
19木	【食育の日】 〇セルフあんぱん(手作り)	〇	〇白菜のクリームシチュー 〇イタリアンサラダ	牛乳, あずき(乾), ベーコン(卵・小麦・大豆不使用), 鶏肉, 生クリーム	★丸パン, 三温糖, サラダ油, じゃがいも, ★薄力粉, 有塩バター	玉葱, 人参, 白菜, ぶなしめじ, プロックリー, キャベツ, きゅうり, ベストもやし	608 kcal 25.9 g 24.6 g 2.0 g
20金	【冬至(21日) 献立】 〇ご飯	〇	〇鶏肉の唐揚げ 〇即席漬け 〇南瓜とさつま芋の甘煮ハター 〇白菜とわかめの味噌汁	牛乳, 鶏胸肉, カットわかめ, ★白みそ, ★赤みそ	精白米, 上白糖, でん粉, ★薄力粉, 揚げ油, さつま芋, 三温糖, 有塩バター	生姜, にんにく, キャベツ, きゅうり, 西洋かぼちゃ, 白菜, 玉葱	590 kcal 28.4 g 14.0 g 2.0 g
23月	〇ご飯	〇	〇揚げ餃子 〇ナムル 〇わかめと卵のスープ 〇☆杏仁豆腐(杏仁霜)ゼリー	牛乳, 豚モモ, カットわかめ, ★たまご, 加糖練乳	精白米, ごま油, ★薄力粉, ★ぎょうざの皮φ12cm, 揚げ油, 三温糖, でん粉, 上白糖	白菜, なら, 小松菜, ベストもやし, 人参, 玉葱	620 kcal 23.1 g 21.3 g 2.0 g
24火	【クリスマス献立】 〇チキンライス	〇	〇ポテトとコーンのサラダ 〇キャベツの野菜スープ 〇★ミルクココアかん	牛乳, 鶏肉, 鶏肉, ベーコン(卵・小麦・大豆不使用), 生クリーム	精白米, 有塩バター, サラダ油, 三温糖, グラニュー糖, 上白糖	玉葱, 人参, 冷凍グリーンピース, マッシュルーム, きゅうり, ホールコーン, プロックリー, にんにく, キャベツ, えのきたけ	571 kcal 22.7 g 18.7 g 1.9 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。※献立は都合により変更することがあります。

12月 給食だより

今月の目標 風邪に負けない体づくりを心がけよう

学校給食摂取基準：中等部	平均	591 kcal
640kcal		24.1 g
(550~731)		19.9 g
		1.9 g

手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。汚れの残りやすい部分は念入りに。

水分が残っていると手荒れの原因になります。手荒れがあると、手洗いがおろそかになり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。

外から帰ったときには、うがいも忘れずに。プクプクうがいの後に、カラカラうがいをすると効果的です。



給食試食会及び摂食勉強会が開催されました!!

先月13日(水)に5年振りに保護者対象の給食試食会及び摂食勉強会が開催されました。本校の摂食指導医の竹筈先生を講師に迎え、摂食嚥下機能について、形態食を試食しながら、和やかに勉強する機会となりました。保護者の皆様も質問もあり、参加者同士確認し合いながら積極的な交流の場ともなりました。給食については、本校栄養士の宮野が担当し、形態食の作り方の簡単な流れを紹介いたしました。次年度も開催予定です。

今月の新メニュー
5日(木) ソロロンタン風...リクエストにありましたが、本物は牛骨を10時間以上煮込んでとるスープで白濁しています。給食では、前日からの調理はできないので、鶏ガラでとったいつものスープに少量の牛乳を加えて仕上げます。

