



12月 献立予定表



令和7年 ○普通食 ☆後期食 (☆この字体の献立は小学部1・2・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 村上 卓郎

日		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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	○ご飯	○	○お好み焼き風卵焼き ○小松菜ひじき五目和え ○沢煮碗	牛乳、★たまご、粉かつお、あおのり、豚ひき肉、★むきえび、ちりめんじゃこ、干ひじき、豚ばら、★油揚げ	精白米、三温糖、サラダ油、★エッグ・ケマーズ (卵不使用、大豆使用)、白ごま、ごま油	キャベツ、玉葱、ねぎ、小松菜、人参、大根、干し椎茸	599 kcal 27.0 g 24.2 g 2.0 g
2火	○ご飯	○	○豆腐の五目炒め ○中華風コーンスープ ○さつま芋のごま団子	牛乳、豚モモ、★絹ごし豆腐 (冷凍)、★あさり水煮、★たまご	精白米、サラダ油、三温糖、でんぶん、ごま油、さつま芋、上白糖、白玉粉、白ごま	にんにく、生姜、人参、ねぎ、玉葱、ぶなしめじ、たけのこ水煮缶、干し椎茸、小松菜、ホールコーン	618 kcal 25.7 g 19.6 g 2.0 g
3水	○黒砂糖パン	○	○白菜のクリームシチュー ○豚骨サラダ	牛乳、ベーコン (卵・小麦・大豆不使用)、鶏肉、生クリーム、干ひじき、しらず干し、サラダチーズ	★黒砂糖パン、サラダ油、じゃがいも、★薄力粉、有塩バター、上白糖	玉葱、人参、白菜、ぶなしめじ、ブロッコリー、小松菜、ベストもやし、レモン果汁	537 kcal 24.8 g 24.7 g 2.2 g
4木	○ご飯	○	○鮭のチーズパン粉焼き ○煮豆 ○切干大根サラダ ○美だくさん汁	牛乳、さわか、粉チーズ、金時豆	精白米、★乾燥パン粉 (大豆を含む)、オリーブ油、三温糖、サラダ油、ごま油、じゃがいも	パセリ、切干しだいこん、キャベツ、人参、水菜、生姜、ねぎ、えのきたけ、ごぼう	573 kcal 25.9 g 18.5 g 1.6 g
5金	○ご飯	○	○大根と豚肉のべっこう煮 ○吉野汁 ○みかん (早香)	牛乳、ちりめんじゃこ、あおのり、豚ばら	精白米、白ごま、サラダ油、三温糖、つきこんにやく、でんぶん	大根、だいこん葉、人参、かぶ、えのきたけ、万能ねぎ、早香	615 kcal 20.6 g 26.0 g 2.1 g
8月	○チキンクリームスパゲティ	○	○さわやかサラダ ○かぶときのこのスープ	牛乳、鶏肉、粉チーズ、ベーコン (卵・小麦・大豆不使用)	★スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、有塩バター、★薄力粉、三温糖	玉葱、人参、ぶなしめじ、エリンギ、パセリ、みかん缶、キャベツ、きゅうり、かぶ、かぶ菜	587 kcal 26.5 g 24.0 g 2.0 g
9火	○ご飯	○	○魚の千草焼き ○にんじんしりしり ○南瓜と葱の味噌汁	牛乳、ホキ、★ツナ、★たまご、★白みそ、★赤みそ	精白米、サラダ油、★エッグ・ケマーズ (卵不使用、大豆使用)、ごま油	玉葱、人参、青ピーマン、西洋かぼちゃ、小松菜	543 kcal 24.2 g 18.7 g 1.9 g
10水	【小高 フランス学園交流】 ○ハヤシライス	○	○コーンサラダ ○★ブラマンジェ風ミッドラー (ビーガン)	牛乳、豚モモ、生クリーム	精白米、サラダ油、★薄力粉、有塩バター、三温糖、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、ホールコーン、黄桃缶	635 kcal 21.3 g 21.5 g 1.4 g
11木	○ご飯	○	○ポテトコロッケ ゆでキャベツ添え ○胡麻酢和え ○豚汁	牛乳、豚モモ、★たまご、★赤みそ、★白みそ	精白米、サラダ油、じゃがいも、★薄力粉、★乾燥パン粉 (大豆を含む)、白ごま、三温糖、ごま油、つきこんにやく	玉葱、キャベツ、小松菜、人参、ごぼう、かぶ、ねぎ	631 kcal 25.0 g 20.4 g 1.8 g
12金	○キンパ風混ぜご飯	○	○チンゲン菜のナムル ○五目スープ	牛乳、牛もも、豚モモ、刻みのり、豚ばら	精白米、サラダ油、上白糖、白ごま、ごま油、三温糖	生姜、にんにく、大根、人参、小松菜、切干しだいこん、チンゲン菜、きゅうり、白菜	534 kcal 20.6 g 20.4 g 1.7 g
15月	○ご飯	○	○鯖の味噌煮 牛蒡添え ○ひじきサラダ ○むらこも汁	牛乳、さば、★赤みそ、干ひじき、★ツナ、★たまご	精白米、三温糖、でんぶん、サラダ油、上白糖	ごぼう、生姜、きゅうり、キャベツ、人参、レモン果汁、小松菜	619 kcal 24.0 g 27.3 g 2.0 g
16火	○チキンライス	○	○レモン和え ○かぼちゃのポタージュ ○★りんごゼリー	牛乳、鶏肉、生クリーム	精白米、有塩バター、サラダ油、三温糖、でんぶん	玉葱、人参、冷凍グリーンピース、マッシュルーム、小松菜、キャベツ、ぶなしめじ、レモン果汁、かぼちゃペースト (冷)、赤ピーマン、りんごジュース	558 kcal 20.1 g 16.4 g 1.8 g
17水	○ご飯	○	○厚揚げの煮物 ○野菜碗 ○フルーツミルクゼリー	牛乳、★生揚げ、豚モモ、鶏肉	精白米、サラダ油、じゃがいも、三温糖、ごま油、でんぶん、上白糖	にんにく、生姜、人参、干し椎茸、玉葱、冷凍さやいんげん、えのきたけ、かぶ、かぶ菜、ねぎ、白桃缶、りんご缶	599 kcal 27.4 g 20.2 g 1.5 g
18木	○セルフあんぱん (手作り)	○	○肉団子スープ ○人参ドレッシングサラダ	牛乳、あずき (乾)、豚モモ、★たまご	★コッペパン、三温糖、ごま油、でんぶん、普通はるさめ、サラダ油	生姜、ねぎ、白菜、人参、玉葱、かぶ、かぶ菜、ぶなしめじ、キャベツ、大根、きゅうり、にんにく	542 kcal 26.9 g 17.7 g 2.1 g
19金	【食育の日】 ○ゆかりごはん	○	○鯖の西京焼 おろし添え ○和風サラダ ○ちゃんこ汁	牛乳、さわか、★赤みそ、★白みそ、ちりめんじゃこ、鶏肉、★油揚げ	精白米、サラダ油、三温糖	生姜、大根、きゅうり、人参、レモン果汁、ぶなしめじ、白菜、ねぎ	540 kcal 28.3 g 17.9 g 1.6 g
22月	【冬至】 ○ご飯	○	○鶏肉のゆずみそかけ ○辛子和え ○南瓜とさつま芋の甘煮バター ○けんちん汁	牛乳、鶏肉、★赤みそ	精白米、三温糖、でんぶん、さつま芋、有塩バター、サラダ油	ゆず (果皮、生)、小松菜、人参、ベストもやし、西洋かぼちゃ、ごぼう、大根、だいこん葉、ねぎ	543 kcal 28.1 g 11.7 g 1.9 g
23火	○ご飯	○	○八宝菜 ○じゃが芋の中華風サラダ ○フルーツみつ豆	牛乳、豚モモ、★いか、ボンレスハム、えんどう (ゆで)	精白米、サラダ油、三温糖、ごま油、でんぶん、じゃがいも、黒砂糖	にんにく、生姜、人参、玉葱、白菜、たけのこ (水煮)、干し椎茸、チンゲン菜、きゅうり、白桃缶、みかん缶、りんご	570 kcal 23.1 g 12.6 g 1.5 g
24水	【クリスマス献立】 ○鶏肉とえびのピラフ	○	○ほうれん草サラダ ○ジュリエット ○★△チョコミルクゼリー	牛乳、★むきえび、鶏肉、ベーコン (卵・小麦・大豆不使用)、ウルトラ寒天、生クリーム	精白米、サラダ油、有塩バター、サラダ油、三温糖、上白糖、★ピュアココア	にんにく、玉葱、人参、ぶなしめじ、青ピーマン、ほうれん草、キャベツ、ホールコーン、レモン果汁、セロリ、赤ピーマン	582 kcal 25.0 g 20.3 g 2.0 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。

学校給食摂取基準：中高等部 640kcal (550～731)	平均	579 kcal 24.7 g 20.1 g 1.8 g
---------------------------------------	----	---------------------------------------

12月給食だより

さんけつ もくひょう かぜ ま からだ こころ
今月の目標 風邪に負けない体 つくりを心がけよう

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのがおっくうになりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって風邪の予防をしましょう。また、給食では冬至献立やクリスマス献立などを予定しております。お楽しみしてください。最後に、2025年はあと1か月程となりました。今年もありがとうございました。来年もよろしくお願ひいたします。

風邪予防に とりたいた栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

にんじん、うなぎ、レバー

ビタミンC

ブロッコリー、パプリカ、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも

ビタミンE

かぼちゃ、ササゲ、ササゲ、アーモンド