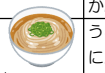
令和7年度　12月　予定献立表

東京都立矢口特別支援学校長　阿出川千賀子

日	曜日	エネルギーkcal 脂質g	たんぱく質g 塩分g	献立名	おもな食材料	メモ
1	月	657 19.5	30.6 2.6	ごはん 豚肉のバーベキュー風味 コーン和え じゃがいもの金平 生揚げとかぶのみそ汁	米/豚肉・たまねぎ・りんご・しょうが・にんにく・長ねぎ・レモン果汁/もやし・こまつな・とうもろこし・ごま/じゃがいも・れんこん・にんじん・こんにゃく・さやいんげん/かぶ・生揚げ	生揚げは豆腐を厚めに切って、油で揚げたものです。
2	火	619 16	25.1 3.4	♥ソース焼きそば かきたまスープ さつまいもとパインの重ね煮	中華麺・にんにく・しょうが・豚肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・しいたけ・青のり/卵・にんじん・ちんげんさい/さつまいも・パイナップル・干しぶどう・レモン果汁	小1－10中3－F
3	水	681 16.3	26.5 2.5	♥カレーライス 野菜サラダ みかん 	米・にんにく・しょうが・豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・トマト・はちみつ・米粉/キャベツ・にんじん・きゅうり・ハム・レモン果汁・たまねぎ/みかん	中2－C中2－H 矢口祭リハーサル
4	木	619 17.2	35.7 3.2	ごはん 赤魚の煮付け からし和え 炒り豆腐 ♥なめこ汁 	米/赤魚・しょうが/キャベツ・きゅうり・にんじん/押し豆腐・鶏肉・卵・にんじん・たけのこ・しいたけ/なめこ・わかめ・ねぎ	小1－2中3－E
5	金	663 22	30.1 3.1	ごはん　給食選挙献立 千草焼き ごまじゃこ大根サラダ 糸こんにゃくとごぼうの炒め煮 キャベツのみそ汁	米/卵・鶏肉・にんじん・たまねぎ・ひじき・しいたけ・ほうれん草/にんじん・水菜・切干大根・もやし・ちりめんじゃこ・ごま/しらたき・ごぼう・刻み昆布・油揚げ/キャベツ・えのきたけ	千草焼きは溶き卵に様々な具材を細かく刻んで混ぜ合わせ、平らに焼いた具だくさんの卵料理です。
9	火	639 18.9	29 2.5	ねぎ塩豚丼 おかか和え 大根のみそ汁 ハニーレモンゼリー	米・豚肉・しょうが・にんにく・たまねぎ・キャベツ・長ネギ・レモン果汁・ごま/もやし・にんじん・こまつな・おかか/だいこん・油揚げ/粉寒天・はちみつ・レモン果汁	ねぎは根元の白い部分を食べる「根深ねぎ（長ねぎ）」と葉の部分を食べる「葉ねぎ」に分類されます。
10	水	645 27.2	24.4 2.5	コッペパン ブルーベリージャム チキンクリームシチュー コールスローサラダ	コッペパン/ブルーベリー・レモン果汁/鶏肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・白いんげん豆・バター・小麦粉・牛乳/キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	八王子産のブルーベリーを使用します。
11	木	627 21.4	28.7 2.5	ごはん 生揚げと豚肉のみそ炒め きゅうりの中華漬け 青梗菜のスープ	米/豚肉・生揚げ・たけのこ・しいたけ・ピーマン・キャベツ・にんじん・長ネギ・にんにく・しょうが/きゅうり・刻み昆布・にんにく・ごま/にんじん・もやし・えのきたけ・ちんげんさい	青梗菜は日本で最も広まった中国野菜の１つです。結球（葉が重なって球状になること）をしない白菜の仲間です。
12	金	640 22.7	30 1.8	ごはん 鮭のムニエルホワイトソース インディアンサラダ 野菜スープ	米/鮭・小麦粉・バター・にんにく・たまねぎ・しめじ・牛乳・粉チーズ・ブロッコリー/じゃがいも・にんじん・きゅうり・キャベツ・とうもろこし/にんじん・だいこん・こまつな	ムニエルはフランス料理の調理法の１つで、魚に下味をつけて、小麦粉をまぶし、バターなどで焼いた料理です。
15	月	633 15.8	23.3 2.9	ごはん 八宝菜 千切り中華スープ フルーツポンチ	米/豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・きくらげ・たけのこ・白菜・にら/しらたき・ごぼう・水菜・しいたけ/もも・パイナップル	水菜は日本原産の京野菜であり、今の時期が旬です。
16	火	608 18.5	35.4 2.7	ごはん 鶏肉の南部焼き じゃこ和え 刻み昆布の煮物 芋の子汁 	米/鶏肉・しょうが・ごま/こまつな・もやし・ちりめんじゃこ/刻み昆布・にんじん・しらたき・凍り豆腐/鶏肉・さといも・にんじん・しめじ・木綿豆腐	南部焼きは、肉や魚に下味をつけ、ごまをまぶして焼いた料理です。 東北地方の料理
17	水	625 22.9	23.2 2.8	ごはん 豚キムチ ごま和え 春雨スープ	米/しょうが・にんにく・もやし・たまねぎ・ピーマン・長ネギ・キムチ・豚肉/切干大根・にんじん・こまつな・ごま/ちんげんさい・にんじん・きくらげ・春雨	きくらげは、形が人の耳の形に似ていることから、漢字で「木耳」と書きます。
18	木	687 29.5	29 2.5	ごはん ♥鯖の塩焼き ひじき和え 煮浸し ごまみそ汁	米/鯖/ひじき・キャベツ・こまつな・にんじん/白菜・にんじん・しらたき・さつま揚げ/もやし・にら・ごま	小1－5小3－8
19	金	646 25	30.9 2.7	♥フレンチトースト ポークビーンズ ♥わかめサラダ 	食パン・バター・牛乳・卵/大豆・金時豆・豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・セロリ・にんにく・トマト・グリンピース/きゅうり・たまねぎ・わかめ・キャベツ・にんじん	小3－4 小1－6
22	月	633 16.3	31 2.4	ごはん さわらのゆずみそ焼き 糸寒天の酢醤油かけ かぼちゃのいとこ煮 かぶのみそ汁 冬至	米/さわら・ゆず/こまつな・もやし・キャベツ・糸寒天/かぼちゃ・小豆/かぶ・にんじん	東京都伊豆諸島産の糸寒天を使用します。
23	火	685 26.2	31.6 2.9	みそけんちんうどん ごぼうサラダ ♥さつまいもとじゃこの甘辛揚げ 	うどん・豚肉・しいたけ・油揚げ・たまねぎ・にんじん・だいこん・長ネギ・こまつな/とうもろこし・にんじん・キャベツ・ごぼう・たまねぎ・パセリ・マヨネーズ（卵不使用）・ごま/大豆・さつまいも・ちりめんじゃこ・ごま	小3－7小6－6
24	水	691 26.5	29.4 3.3	カラフルピラフ スパイスチキン ほうれん草のスープ ミルクゼリーいちごソース	米・ウインナー・にんにく・にんじん・たまねぎ・とうもろこし・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン/鶏肉・しょうが・にんにく・米粉/キャベツ・にんじん・ほうれん草/牛乳・生クリーム・粉寒天・いちご・レモン果汁	ほうれん草の旬は冬です。この時期のものは色が濃いだけではなく、葉が厚くなり、甘みも増します。
一ヶ月平均 主要栄養価		646 21	29.3 2.7			

☆　表記の栄養価は中学部のものです。小学部は70～80%の値になります。

☆　牛乳は毎日つきます。材料の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。

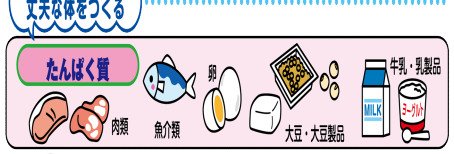
☆　連続５日以上欠食をする場合は、担任までお知らせください。
毎週水曜日までの連絡で、翌々週の月曜日から欠食になります。

♥はリクエスト給食です。

風邪予防に　とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

冬至は、１年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！