



令和4年2月予定献立

東京都立青鳥特別支援学校
校長 茂木 裕之

月	火	水	木	金
	1 <small>らいねんど にゅうがくそうだん</small> 来年度入学相談	2 ごはん <small>たらとねぎの たまごや</small> にらとねぎの卵焼き <small>しゅんぎく</small> 春菊のごまあえ <small>ちくぜんに</small> 筑前煮 <small>しる</small> みそ汁 681kcal	3【節分】 <small>い まめ</small> 炒り豆ごはん <small>いわしのさんが や</small> いわしのさんが焼き <small>な はな から あ</small> 菜の花の辛し和え <small>けんちん じる</small> けんちん汁 カルピスポンチ 749kcal	4 ピザトースト コーンシチュー <small>みずな</small> 水菜のサラダ 732kcal
7 ごはん <small>ほいこーそー</small> 回鍋肉 <small>はるさめ</small> 春雨サラダ <small>たまご</small> 卵スープ 693kcal	8 <small>たこめし</small> たこめし <small>さかな て や</small> 魚の照り焼き <small>はくさい ゆずか</small> 白菜の柚香あえ <small>しる</small> みそ汁 671kcal	9 ミートソーススパゲッティ フレンチサラダ コンソメスープ <small>くだもの</small> 果物(ぼんかん) 707kcal	10 ごはん <small>あつや たまご</small> 厚焼き卵 おろしあえ <small>ごもく</small> 五目きんぴら <small>しる</small> みそ汁 677kcal	11 <small>けんこきねん ひ</small> 建国記念の日
14【バレンタイン】 ロールパン チーズパン ポトフ ひじきサラダ ガトーショコラ 679kcal	15 ごはん <small>さかな て や</small> 魚のカレーポテト焼き <small>あさづ</small> キャベツの浅漬け <small>しる</small> みそ汁 <small>くだもの</small> 果物(りんご) 650kcal	16 キムチチャーハン <small>い ちゅうか</small> ささみ入り中華サラダ <small>ちゅうかふう</small> 中華風コーンスープ <small>あんこんどうふ</small> 杏仁豆腐 647kcal	17 ごはん <small>なまあ あまづ いた</small> 生揚げの甘酢炒め <small>わふう</small> 和風ツナサラダ <small>しる</small> みそ汁 731kcal	18 チキンカレーライス コールスローサラダ きのこスープ <small>くだもの</small> 果物(いちご) 696kcal
21 ごはん <small>さかな さんしょう や</small> 魚の山椒みそ焼き <small>あまづ つ</small> 甘酢漬け <small>さいも にも</small> 里芋の煮物 <small>じる</small> すまし汁 656kcal	22 <small>めん</small> ジャージャー麺 <small>だいず</small> 大豆サラダ <small>さい</small> チンゲン菜と ホタテのスープ <small>くだもの</small> 果物(せとか) 723kcal	23 <small>てんのうたんじょうび</small> 天皇誕生日	24 ごはん <small>さば たつたあ</small> 鯖の竜田揚げ <small>かお つ</small> 香り漬け <small>だいず</small> 大豆とひじきの煮物 <small>しる</small> みそ汁 781kcal	25 <small>おやこどん</small> 親子丼 <small>きりほだいこん す</small> 切干大根のごま酢あえ <small>しる</small> みそ汁 <small>みず</small> 水ようかん 743kcal
28 ナシゴレン <small>かき つぶ</small> 角切り粒マスタード サラダ カレースープ カフェオレゼリー 665kcal				

★牛乳は毎日つきます。

★食材の都合等により変更することがありますので、ご了承下さい。

学校栄養職員 熊谷 彩子

