

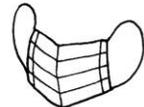
# 令和7年12月予定献立

東京都立青島特別支援学校  
校長 高橋 馨

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ごはん さばのおろしかけ 小松菜と油揚げのおひたし みそ汁	麦ごはん トマトソースハンバーグ 青菜とエリンギのソテー レンズ豆のスープ	ジャージャー麺 中華和え たまごスープ 黒ごまミルクゼリー	ごはん きびなごの南蛮漬け ごまあえ 豚汁	ごはん もずく入り卵焼き キャベツの浅漬け みそ汁 りんご
733kcal 2.5g 29.6g 31.8g 88.5g	707kcal 1.7g 31.9g 24.9g 96.3g	722kcal 3.5g 31.1g 26.8g 97.9g	675kcal 2.5g 28.6g 19.4g 102.4g	671kcal 2.4g 28.3g 21.2g 99.5g
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
メキシカンライス フライドフィッシュ ごぼうサラダ 野菜スープ	ごはん おでん アーモンドあえ みかん	セサミトースト ホワイトシチュー フレンチサラダ	ごはん めだいの煮つけ 千草和え 利休汁 抹茶プリン	キーマカレー 大豆と枝豆のサラダ コンソメスープ
711kcal 2.5g 34.0g 25.4g 93.0g	674kcal 2.2g 31.2g 19.3g 101.1g	679kcal 2.7g 31.2g 29.2g 83.5g	720kcal 2.8g 30.2g 21.6g 108.2g	723kcal 2.6g 26.7g 27.7g 99.3g
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
中華丼 野菜のごま酢和え わかめスープ たまご蒸しパン	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁	バターライス キャベツのオムレツ 角切り粒マスタードサラダ きのこスープ	卵とじうどん ひじきサラダ 明日葉豆腐ドーナツ	小松菜肉みそ丼 切干大根のごま酢和え みそ汁
747kcal 2.8g 27.2g 21.8g 114.7g	682kcal 2.8g 36.1g 18.5g 96.9g	672kcal 2.5g 27.3g 23.4g 94.9g	716kcal 3.0g 27.5g 23.8g 99.5g	674kcal 2.3g 27.3g 21.1g 99.4g
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(木)
ごはん さわらの柚庵焼き のりあえ かぼちゃのいとこ煮 みそ汁	ごはん ツナカレーコロッケ 野菜ソテー かぶのスープ	ごはん 生揚げと野菜の煮物 大根とかまぼこのサラダ 白菜スープ	グラタンパン ブロッコリーのサラダ トマトスープ みかんゼリー	冬休み
715kcal 2.4g 33.4g 17.9g 110.3g	756kcal 2.6g 25.2g 27.0g 110.3g	686kcal 2.7g 29.9g 21.7g 98.9g	704kcal 1.9g 29.6g 26.2g 96.0g	

## 冬に多い感染症に気をつけよう

ふゆ 冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。  
せいかつ 生活リズムが乱れてしまうと、めんえきりょく お 免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食をしっかり食べ、手洗い・うがい、マスクなどのかんせんしょう よぼうたいさく をしながら、きそくただいせい つつ 規則正しい生活を続けていくことが大切です。



★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。

★1食当たりの成分表示は、上段左から熱量(Kcal)、食塩相当量(g)、下段左からたんぱく質(g)、脂質(g)、炭水化物(g)を表示しています。