

1月 献立予定表

令和6年度

東京都立東久留米特別支援学校長

守屋 光輝

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日												
<p>○本校の基準○</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>740Kcal</td> <td>28.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>16~24g</td> <td>2.5g未満</td> </tr> </table> <p>○今月の平均○</p> <table border="1"> <tr> <td>692kcal</td> <td>30.6g</td> </tr> <tr> <td>23.0g</td> <td>2.3g</td> </tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	740Kcal	28.0g	脂質	食塩相当量	16~24g	2.5g未満	692kcal	30.6g	23.0g	2.3g
エネルギー	たんぱく質															
740Kcal	28.0g															
脂質	食塩相当量															
16~24g	2.5g未満															
692kcal	30.6g															
23.0g	2.3g															
<p>1月24日~30日</p> <p>給食について考えよう ~全国学校給食週間~</p>  <p>食べ物をつくりみんなの健康を考えたことが大切になってくれる人 みんなの健康を考え、食べることを大切に育てる献立づくり 毎日おいしく作ってくれる調理員さん みんなの成長を原動力にする大人の人たち</p>																
6	7	8	9	10												
<p>※材料の都合により献立を変更する場合があります。</p> <p>ご了承ください。</p>	<p>15日の牛乳は「東京牛乳」になります。</p>	<p>始業式 (給食なし)</p>	<p>【給食開始】</p> <p>粒麦ごはん 松風焼き 紅白なます 筑前煮 すまし汁 牛乳</p>	<p>年明けうどん◆ 切干大根とツナのごまマヨ和え お汁粉 牛乳</p>												
			665kcal 30.5g 21.7g 2.4g	617kcal 30.0g 18.0g 2.2g												
13	14	15	16	17												
<p>成人の日</p>	<p>胚芽米入りごはん 鱈の幽庵焼き ごま酢和え フライドポテト◆ 粕汁 牛乳</p>	<p>押麦ごはん 揚げ鶏のレモンソース おかか和え 米粉マカロニのサラダ みそ汁 東京牛乳</p>	<p>ビビンバ 大学芋 わかめと青梗菜のスープ 牛乳</p>	<p>豚みそ丼 しらす入りサラダ けんちん汁 ぽんかん 牛乳</p>												
	665kcal 31.2g 20.2g 1.9g	707kcal 30.3g 25.9g 2.6g	692kcal 27.9g 18.5g 2.4g	667kcal 30.6g 19.2g 2.0g												
20	21	22	23	24												
<p>ジャージャー麺◆ 大豆と煮干しの甘辛揚げ◆ 野菜スープ◆ カルピス牛乳ゼリー◆ 牛乳</p>	<p>粒麦ごはん 生揚げと豚肉の炒め物 かぼちゃのいとこ煮 さつま汁◆ 牛乳</p>	<p>おむすび◆ 鮭の塩焼き◆ ごま和え 豚汁◆ みかん◆ 牛乳</p>	<p>米粉カレーライス◆ ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト 牛乳</p>	<p>胚芽米入りごはん さばの塩こうじ焼き ほうれん草のごま醤油 ふろふき大根 野菜椀 牛乳</p>												
685kcal 31.8g 26.0g 2.4g	706kcal 31.0g 19.0g 2.4g	707kcal 33.2g 22.1g 2.5g	657kcal 27.3g 15.3g 1.8g	703kcal 27.0g 27.7g 2.1g												
27	28	29	30	31												
<p>揚げパン(きな粉)◆ トマトシチュー◆ ひじきと小松菜のサラダ いちごヨーグルト 牛乳</p>	<p>胚芽米入りごはん チーズインハンバーグ◆ 海そうサラダ 白菜とベーコンのスープ 牛乳</p>	<p>胚芽米入りごはん くじらの竜田揚げ お浸し 高野豆腐の煮物 みそ汁 牛乳</p>	<p>海南チキンライス◆ ワンタンのパリパリサラダ 小松菜とえのきの中華スープ いちご 牛乳</p>	<p>粒麦ごはん 鶏のから揚げ◆ ツナコーンサラダ◆ 野菜スープ◆ ぶどうゼリー◆ 牛乳</p>												
752kcal 34.2g 32.0g 2.8g	718kcal 32.7g 24.7g 2.6g	716kcal 35.3g 23.7g 2.3g	630kcal 28.2g 21.2g 2.5g	787kcal 28.0g 32.9g 2.0g												