

令和6年 12月予定献立表

東京都立葛飾特別支援学校
校長 村山 大介

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
2 豚肉の卵とじ丼 青菜のくるみ和え みそ汁	3 大根とツナのスパゲティ レモン風味サラダ ドーナッツ	4 麦ごはん 生揚げのそぼろ煮 キャベツとじゃこのごまだれ みそ汁	5 えびクリームライス さつまいもと大豆の サラダ かぶスープ	6 学習発表会 1-8リクエスト 赤飯 しゅうまい パリパリサラダ みそ汁 フルーツポンチ
7 (土) 学習発表会 豚キムチ丼 春雨スープ 果物	10 ごはん 豚肉とじゃがいものみそ煮 お浸し すまし汁	11 かぼちゃほうとう 大豆とじゃこの カリカリ揚げ いもようかん	12 ごはん さけのごまフライ おろし和え 真だくさんみそ汁	13 1-7リクエスト ピザトースト バナナオレ ジャーマンポテト キャベツのミルクスープ みかんゼリー
16 オムライス 野菜スープ 果物	17 ごはん ぶり大根 からし和え みそけんちん汁	18 ビビンバ 糸寒天ごまサラダ わかめと豆腐スープ	19 冬至 (21日) ごはん さわらの幽庵焼き かぼちゃのそぼろあん みそ汁	20 1-9リクエスト カレードリア りんごジュース ポテトサラダ ミネストローネ 果物
23 豚時雨ごはん 卵豆腐 じゃがいもの黒ごま和え みそ汁	24 ごはん ココアプリン タンドリーチキン グリーンサラダ コーンスープ	25 しゅうぎょうしき 終業式 		

★牛乳は13日・20日を除き、毎日つきます。★都合により献立を変更することがあります。御了承ください。

冬休みの食生活~10のポイント

<p>た (食) べすぎに気を つけよう</p> 	<p>の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう</p> 	<p>し っかり手を洗って から食事をしよう</p> 	<p>い ち (1) 日3食、 規則正しく食べよう</p> 
<p>ふ ゆ (冬) が旬の 食べ物をとろう</p> 	<p>ゆ っくりよくかんで 食べよう</p> 	<p>や さい (野菜) を たっぷり食べよう</p> 	<p>す すんで、おうちの 人のお手伝い をしよう</p> 
<p>み ンで食卓を囲む 機会をつくろう</p> 	<p>を (お) やつは時間と量 を決めてとろう</p> 	<p>以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。</p> 	