

令和4年 11月



こんだて

給食指導目標：感謝して食べよう

東京都立八王子西特別支援学校

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	ごはん 魚の煮つけ・ゆで野菜 にらじゃが 田舎汁 牛乳 I補給 - 740kcal	ごはん ひじきとトウモロコシのつくね焼き きのことパプリカのソテー ごま酢あえ みそ汁 牛乳 I補給 - 670kcal	豚肉の柳川丼 野菜の海苔あえ みそ汁 果物(かき) 牛乳 I補給 - 702kcal	振替休業日
	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)
あしたばパン タンドリーチキン スパゲティソテー コーンサラダ 野菜のミルクスープ I補給 - 656kcal	ごはん 魚のから揚げ 野菜あんかけ 柚子香漬け みそ汁 牛乳 I補給 - 682kcal	栗ごはん 鶏団子と大根のべっこう煮 みそ汁 果物(みかん) 牛乳 I補給 - 665kcal	ごはん 豚肉と野菜のオイスター炒め はるさめスープ 果物(りんご) 牛乳 I補給 - 702kcal	鮭と茸のクリームスパゲティ 大根とワカメのサラダ 野菜スープ 牛乳 I補給 - 713kcal
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
ごはん 豚肉の三味炒め ゆで野菜 切り干し大根の煮物 秋野菜のみそ汁 牛乳 I補給 - 724kcal	みそラーメン ツナ和え さつま芋のかりんとう 牛乳 I補給 - 671kcal	ごはん さんまのかば焼き おひたし みそ汁 果物(りんご) 牛乳 I補給 - 816kcal	カレーライス ブロッコリーのサラダ カブときのこのスープ 牛乳 I補給 - 707kcal	ミルクパン 鮫のソテー タルタルソース こふきいも ひじきのごまサラダ ミネストローネ 牛乳 I補給 - 714kcal
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
肉うどん フレンチポテトサラダ 大豆とジャコの甘辛揚げ 牛乳 I補給 - 709kcal	ごはん 生揚げとひき肉のみそ炒め もやしのだんご揚げ ちんげん菜のスープ 牛乳 I補給 - 705kcal	勤労感謝の日 	ひじきごはん 魚のもみじ焼き ごま浸し みそ汁 果物(柑橘類) 牛乳 I補給 - 697kcal	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き れんこん入り野菜炒め のっぺい汁 果物(柿) 牛乳 I補給 - 680kcal
28日(月)	29日(火)	30日(水)	和食のマナーをチェック!	
胚芽パン 秋味シチュー ごぼうサラダ キャロットみかんゼリー 牛乳 I補給 - 718kcal	八王子産の白いご飯 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 ゆかり和え みそ汁 牛乳 I補給 - 734kcal	チャーハン 中華風サラダ 小松菜と豆腐のスープ 果物(柑橘類) 牛乳 I補給 - 654kcal	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか?</p> <p>食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来上がるまでに関わった人たちの感謝の気持ちが込められています。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> 食器の正しい置き方を知っていますか?</p> <p>おわんの持ち方</p> <p>ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。</p> </div> </div>	

※^{しよくざい}食材の^{つごうとう}都合等により、^{こんだて}献立や^{しよしよくざい}使用食材を^{へんこう}変更する^{ばあい}場合があります。