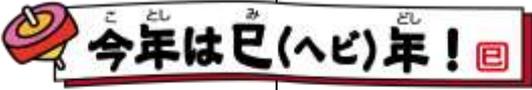


令和7年1月のこんだて

東京都立板橋特別支援学校

校長 尼子 創一

月	火	水	木	金
6日	7日	8日	9日	10日
  		牛乳 かきたまうどん 炒めなます 白玉ぜんざい エネルギー 771Kcal タンパク質 36.4g 脂質 17.9g 食塩相当量 2.5g	牛乳 ごはん 豚肉と大根のべっこう煮 白和え みそ汁 エネルギー 623Kcal タンパク質 24.3g 脂質 20.8g 食塩相当量 2.8g	牛乳 ごはん さわらの照り焼き 胡麻和え レンコンのきんぴら みそ汁 エネルギー 723Kcal タンパク質 31.3g 脂質 23.7g 食塩相当量 2.4g
13日	14日	15日	16日	17日
成人の日 	牛乳 おろしスパゲッティ ゆで野菜和風ドレッシング スイートポテト エネルギー 729Kcal タンパク質 25.9g 脂質 26.6g 食塩相当量 2.5g	牛乳 ごはん 松風焼き 三色なます ふうふき大根 みそ汁 エネルギー 664Kcal タンパク質 31.5g 脂質 20.6g 食塩相当量 2.5g	牛乳 ごはん 魚のトマトソース 米粉のマカロニサラダ ワンタンスープ エネルギー 714Kcal タンパク質 29.1g 脂質 21.4g 食塩相当量 2.3g	牛乳 セサミトースト 海藻サラダ フイヤベース ぶどうゼリー エネルギー 609Kcal タンパク質 25.1g 脂質 23.4g 食塩相当量 2.6g
20日	21日	22日	23日	24日
牛乳 ごはん フリ大根 れんこんサラダ みそ汁 エネルギー 698Kcal タンパク質 30.2g 脂質 26.0g 食塩相当量 3.3g	【世界の料理 ウクライナ】 牛乳 揚げパン ポルシチ 盛り合わせサラダ エネルギー 751Kcal タンパク質 23.4g 脂質 4.0g 食塩相当量 1.7g	牛乳 チキンカレー ひじきとツナのサラダ 果物(りんご) エネルギー 722Kcal タンパク質 26.2g 脂質 20.9g 食塩相当量 2.8g	牛乳 ごはん 八宝菜 ポテトサラダ わかめスープ エネルギー 668Kcal タンパク質 32.8g 脂質 16.5g 食塩相当量 2.8g	【学校給食週間】 牛乳 ごはん くじらのオーロラ煮 切干大根の煮物 みそ汁 エネルギー 670Kcal タンパク質 27.7g 脂質 19.7g 食塩相当量 3.0g
27日	28日	29日	30日	31日
牛乳 ごはん 鶏肉のりんごソース ゆで野菜中華ドレッシング みそ汁 エネルギー 607Kcal タンパク質 32.0g 脂質 15.3g 食塩相当量 2.7g	【郷土料理 埼玉県】 牛乳 ごはん ゼリーフライ マカロニサラダ みそ汁 エネルギー 615Kcal タンパク質 18.7g 脂質 19.3g 食塩相当量 2.6g	牛乳 ごはん 豚肉ねぎみそ漬焼き 酢のもの 手の旨煮 すまし汁 エネルギー 612Kcal タンパク質 33.9g 脂質 11.9g 食塩相当量 2.5g	【リクエストメニュー】 カフェオレ 家系風ラーメン 中華オムレツ ナムル 果物(いちご) エネルギー 779Kcal タンパク質 38.9g 脂質 21.3g 食塩相当量 5.0g	牛乳 キムチチャーハン チヂミ エリンギサラダ 豆腐のスープ エネルギー 693Kcal タンパク質 28.6g 脂質 25.0g 食塩相当量 2.9g
3日	4日	5日	6日	7日

あけましておめでとうございます。

今年もみなさんに美味しい給食を楽しんでもらえるように頑張っていきます。

今年の干支へびは、獲物を食べる時には丸のみして食べますが、

みなさんはよく噛んで食べましょう



☆牛乳かジョアが毎日つきます。

☆献立は、仕入れの都合により変更になる場合があります。