



2月こんだて表

結城特別支援学校

月	火	水	木	金
日付				
	<p>※給食1食分の △エネルギー(kcal) △たんぱく質(g) △脂質(g) △食塩相当量(g)</p> <p>を裏面に記載しています。</p> <p>※小学部5・6年生の 栄養量です。</p>	<p>旬の食材</p> <p>*ほうれんそう *かぼちゃ *カリフラワー *ブロッコリー *だいこん</p>		
1	2	3	4	5
<p>もやしの しおナムル マーボー豆腐</p> <p>ごはん たまご スープ</p>	<p>ポテト サラダ ぎょうざ カレー うどん ソフトめん</p>	<p>ほうれんそうの ごまあえ あかうおの みそマヨやき もやしの みそしる</p> <p>ごはん</p>	<p>ツナ サラダ フランクフルト はくさい クリームスープ</p>	<p>ぶたどん (ごはん)</p> <p>ごまみそ けんちんじる</p>
8	9	10	11	12
<p>だいすの あえもの しづみざかなの みそやき さつまいもいり とんじる</p> <p>ごはん</p>	<p>こまつな ナムル ドーナツ にく うどん ソフトめん</p>	<p>ごまじゃこ サラダ にくどうふ わかめの みそしる</p> <p>ごはん</p>	<p>マカロニ サラダ ハンバーグ ふゅやさい ゴッペパン チョコペースト</p>	<p>カルちゃん サラダ ヨーグルト</p> <p>カレーライス (むぎごはん)</p>
15	16	17	18	19
<p>ほうれんそう ナムル はるまき みそキムチ スープ</p> <p>ごはん</p>	<p>ひじき サラダ ミートソース スペゲッティ</p>	<p>ちゅうかどん (ごはん)</p> <p>さつまいも スティック はるさめ スープ</p>	<p>コーン サラダ にくだんご シチュー チョコチップパン</p>	<p>いそか あえ さんまの かばやき もやしの ごまみそしる</p> <p>ごはん</p>
22	23	<p>「とうじ」</p> <p>「とうじ」は、一年のうちで、昼の時間が一番短く、夜の時間が一番長い日です。今年は12月22日になります。</p> <p>からだ あたたか 体を温めてかぜをひかずに冬を過ごすために、 ゆずをお風呂に浮かべた「ゆず湯」に入る週間 があります。</p>		
<p>★冬至(とうじ)メニュー</p> <p>ゼリー ほうれんそうの ゆずあえ ごはん</p> <p>ほねごと さんまに かぼちゃの ほうとうじる ごはん</p>		<p>★おたのしみメニュー</p> <p>デザート はなやさい サラダ クロワッサン</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p>		
<p>にち 22日は冬至献立です。 とうじには「ん」がつくものを食べると運が呼び込めると言われています。給食でもにんじん、だいこん、れんこん、なんきん(かぼちゃ)などを食べて、運を呼び込むだけでなく、かぜなどの病気にかかりにくくしてくれる栄養がたくさん入っていますので、残さず食べて元気に過ごしましょう。</p>				