



# 12月分 舎食献立予定

【食育目標】三食しっかり食べて寒さに負けないからだを作ろう

2021年 茨城県立下妻特別支援学校

日	曜日	朝食		夕食		間食
1	水	ご飯 もやしのみそ汁 鮭の和風漬け 大根の煮物 マカロニサラダ	エネルギー 511 kcal	ご飯 道産子汁 親子煮 キャベツの塩昆布和え 果物（りんご）	エネルギー 616 kcal	ぶどうヨーグルト エネルギー 82 kcal
2	木	ご飯 豆腐とねぎのみそ汁 たれ付きミートボール こぶき芋 ゆで野菜サラダ	エネルギー 509 kcal	ご飯 なめこ汁 鶏の松風焼 ハスのきんぴら ほうれんそうのポン酢あえ	エネルギー 602 kcal	りんごジュース エネルギー 94 kcal
3	金	ご飯 豆腐とワカメのみそ汁 ハムエッグ きゅうりとレタス じゃがいものそぼろ煮	エネルギー 512 kcal			
6	月			ご飯 アサリのみそ汁 肉団子のもち米蒸し がんも煮 キャベツのサラダ	エネルギー 635 kcal	飲むヨーグルト （いちご） エネルギー 99 kcal
7	火	ご飯 里芋と厚揚げのみそ汁 温泉卵 大根とさつま揚げの煮物 小松菜の煮びたし 乳酸菌飲料	エネルギー 496 kcal	さつまいもご飯 豚汁 サバの塩焼き きゅうりのおろし和え れんこんパーコンソテー	エネルギー 642 kcal	りんごヨーグルト エネルギー 66 kcal
8	水	ご飯 さつまいものみそ汁 納豆 切り干し大根煮 お浸し 果物（みかん）	エネルギー 524 kcal	ご飯 ワカメのみそ汁 キノコのキッシュ 五目きんぴら グリーンサラダ	エネルギー 635 kcal	ぶどうゼリー エネルギー 73 kcal
9	木	ご飯 小松菜のみそ汁 カレー風味焼売 かぼちゃのそぼろあんかけ からしあえ	エネルギー 481 kcal	赤飯 かきたま汁 ヒレカツ せんキャベツ 筑前煮	エネルギー 693 kcal	カスタードスフレ エネルギー 360 kcal
10	金	ご飯 にらとえのきのみそ汁 いわしの昆布煮 千切りポテト炒め ほうれん草の梅あえ	エネルギー 482 kcal	12月9日は「お誕生会」なのでリクエスト献立です。		
13	月			ご飯 澄まし汁 サバの塩焼き ポテトサラダ 厚揚げと野菜の煮物	エネルギー 604 kcal	飲むヨーグルト （マスカット） エネルギー 68 kcal
14	火	ご飯 豆腐と大根のみそ汁 玉子焼き ほうれん草のなめたけあえ 大根の炒め煮	エネルギー 474 kcal	ご飯 野菜スープ 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草のソテー チーズポテト	エネルギー 618 kcal	みかんゼリー エネルギー 82 kcal
15	水	ご飯 ぶりかけ キャベツのみそ汁 チキンナゲット マカロニサラダ	エネルギー 544 kcal	ご飯 芋がらけんちん汁 目鯛の西京焼き れんこんごぼうサラダ さつまいもとりんごの甘煮	エネルギー 615 kcal	ヨーグルト エネルギー 34 kcal

日	曜日	朝食		夕食		間食
16	木	ご飯 小松菜のみそ汁 納豆 ひじき煮 きゅうりツナサラダ	エネルギー 521 kcal	ご飯 ハンバーグトマトソース マッシュポテト グラッセ イタリアンサラダ コンソメスープ	エネルギー 725 kcal	プリンアラモード  エネルギー 186 kcal
17	金	パン いちごジャム コーンスープ ベーコンエッグ ゆで野菜サラダ オレンジジュース	エネルギー 664 kcal			
20	月			キムチチャーハン ワカメスープ 蒸し餃子 中華サラダ	エネルギー 609 kcal	マラーカオ  エネルギー 120 kcal
21	火	ご飯 豆腐とワカメのみそ汁 たれ付きミートボール ベーコンポテト キャベツサラダ	エネルギー 527 kcal	ご飯 田舎汁 鮭ときのこのホイル焼き 大根と鶏の煮物 かぼちゃサラダ	エネルギー 606 kcal	飲むヨーグルト (ブルーベリー)  エネルギー 109 kcal
22	水	ご飯 じゃがいものみそ汁 厚焼き玉子 ほうれんそうのお浸し 切り昆布の煮物 果物 (バナナ)	エネルギー 530 kcal	麦ご飯 シーフードカレー ツナサラダ 紅茶 果物 (りんご)	エネルギー 693 kcal	ももゼリー  エネルギー 67 kcal
23	木	ご飯 水菜のみそ汁 赤魚の西京焼き おろし和え ハスのきんぴら 乳酸菌飲料	エネルギー 508 kcal			