



5がつ よていこんだてひょう

都立小金井特別支援学校
校長 石田 節恵
栄養士 高野 美幸

きゅうしょくもくひょう

あたらしい かんきょうでの きゅうしょくに なれよう

たの ぎゅうしょく よいマナーで楽しい給食!

1 「いただきます」
「ごちそうさま」の
あいさつをしよう



2 よい姿勢で食べよう



3 ひじはつかない



4 くしゃみやせきが
出そうときは
ハンカチや手で
口をおおう



1日(金)				
カレーライス フレンチサラダ やさいスープ オレンジ ぎゅうにゅう 小低: 524 kcal 小高: 601 kcal 中学: 690 kcal				
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
みどりのひ	こどものひ	ふりかえきゅうじつ	きなこあげパン ポトフ てっこつサラダ りんご ぎゅうにゅう 小低: 482 kcal 小高: 568 kcal 中学: 700 kcal	ごはん さけのごまやき こんさいのごもくすに みそしる オレンジ ぎゅうにゅう 小低: 510 kcal 小高: 586 kcal 中学: 692 kcal
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
ごはん とりのからあげ (小低2個、小高3個、中4個) しらあえ すましじる オレンジ ぎゅうにゅう 小低: 490 kcal 小高: 577 kcal 中学: 671 kcal	ごはん さばのからみやき ひじきのものに みそしる いちごミルクゼリー ぎゅうにゅう 小低: 513 kcal 小高: 595 kcal 中学: 700 kcal	ごはん とうふハンバーグ こふきいも やさいのレモンあえ みそしる オレンジ ぎゅうにゅう 小低: 507 kcal 小高: 581 kcal 中学: 664 kcal	ごはん さわらのこうみやき はりはりづけ さつまじる りんごゼリー ぎゅうにゅう 小低: 490 kcal 小高: 570 kcal 中学: 665 kcal	しょうゆラーメン じゃがいものニラいため ちゅうかサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう 小低: 515 kcal 小高: 580 kcal 中学: 656 kcal
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
ごはん とりのてりやき ごまあえ みそしる カルピスゼリー ぎゅうにゅう 小低: 484 kcal 小高: 553 kcal 中学: 623 kcal	ごはん まつかぜやき おひたし みそしる りんご ぎゅうにゅう 小低: 511 kcal 小高: 587 kcal 中学: 719 kcal	おやごどん おろしあえ みそしる パイナップル ぎゅうにゅう 小低: 518 kcal 小高: 597 kcal 中学: 678 kcal	ごはん さけのちゃんちゃんやき のりあえ けんちんじる ミルクゼリー ぎゅうにゅう 小低: 517 kcal 小高: 600 kcal 中学: 702 kcal	シュガートースト クリームシチュー カラフルサラダ りんご ぎゅうにゅう 小低: 543 kcal 小高: 634 kcal 中学: 772 kcal
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
ごはん アジフライ おかかあえ とんじる メロン ぎゅうにゅう 小低: 508 kcal 小高: 586 kcal 中学: 666 kcal	ごはん たまごやき かぶのきりこんぶづけ みそしる こだますいか ぎゅうにゅう 小低: 503 kcal 小高: 577 kcal 中学: 663 kcal	わかめごはん かつおのごまがらめ しそドレッシングサラダ みそしる ぶどうゼリー ぎゅうにゅう 小低: 483 kcal 小高: 554 kcal 中学: 626 kcal	ごはん にくどうふ なすのすじょうゆあえ みそしる プリン ぎゅうにゅう 小低: 522 kcal 小高: 602 kcal 中学: 683 kcal	ミートソーススパゲティ イタリアンサラダ ほうれんそうのスープ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう 小低: 506 kcal 小高: 585 kcal 中学: 665 kcal

*安全な食材の仕入れ等により、献立が変更となる場合があります。御了承ください。