

# 12月の献立



富山大学教育学部  
附属特別支援学校

# 病気に負けない体を作ろう

# 12月の スペシャルメニュー

12月2日(火)~5日(金)

## むし歯予防週間 スペシャルメニュー

健康な歯に欠かせない食材や  
カミカミメニューが登場します。



# 12月10日(水)

## 先生リクエストシリーズ

### 特別支援学校 西井先生



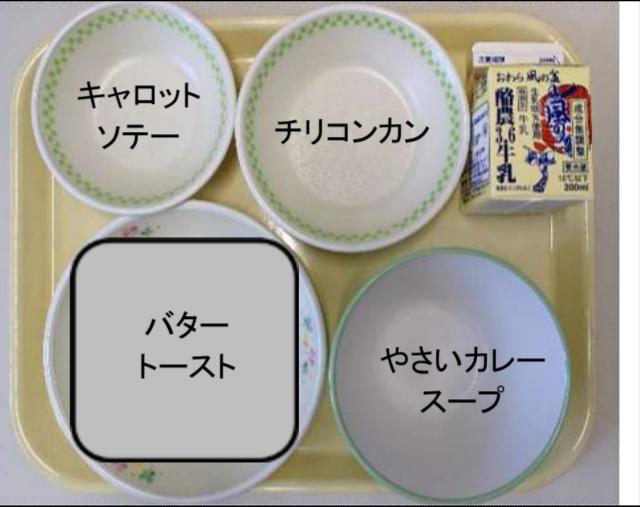
12月17日(水)  
先生リクエストシリーズ  
小学校  
神田靖大先生



**12月18日(木)  
クリスマス献立**



デザートは「いちごプリン」か「カップケーキ」  
選んだ方を食べましょう。  
給食でクリスマス気分を味わいましょう♪

12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)
休業日	 <p>キャベツのしそあえ レバーとこんさいのみそがらめ ごはん すまじる</p> <p>エネルギー: 769kcal たんぱく質: 14% 脂質: 24%</p>	 <p>はくさいのごまあえ ちぐさやき むぎごはん ぐだくさんみそしる</p> <p>エネルギー: 737kcal たんぱく質: 15% 脂質: 29%</p>	 <p>きりぼし だいこんのいためもの ごはん てづくりふりかけしそかつお あつあげのみそしる</p> <p>エネルギー: 730kcal たんぱく質: 17% 脂質: 26%</p>	 <p>キャロットソテー チリコンカン バタートースト やさいカレースープ</p> <p>エネルギー: 759kcal たんぱく質: 16% 脂質: 32%</p>
12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)
 <p>きざみあえ あじフライ ごはん 冬やさいのみそしる</p> <p>エネルギー: 778kcal たんぱく質: 16% 脂質: 29%</p>	 <p>ひじきの にもの ぶたにくの こうみソース むぎごはん なめこの みそしる</p> <p>エネルギー: 723kcal たんぱく質: 15% 脂質: 23%</p>	 <p>チヂミ ビビンバの具 ビビンバ(ごはん) キムチスープ</p> <p>エネルギー: 765kcal たんぱく質: 14% 脂質: 28%</p>	 <p>れんこんの マヨしょうゆ いため ごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー: 748kcal たんぱく質: 15% 脂質: 27%</p>	 <p>パンプキンマ芬 えびとほうれんそうの スパゲッティ グリーンサラダ</p> <p>エネルギー: 738kcal たんぱく質: 16% 脂質: 26%</p>
12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)
 <p>かぶの あますづけ さばの ゆずみそやき ごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー: 713kcal たんぱく質: 16% 脂質: 25%</p>	 <p>さつまいもとかぼちゃの サラダ ポークチャップ しょくパン とうにゅうスープ</p> <p>エネルギー: 768kcal たんぱく質: 15% 脂質: 32%</p>	 <p>れいとう パイナップル 一食分の やさいが入った カレー とりの からあげ</p> <p>エネルギー: 795kcal たんぱく質: 13% 脂質: 24%</p>	 <p>カラフル サラダ ハンバーグ ごはん デザートセレクト ★いちごプリン ☆カップケーキ ミネストローネ</p> <p>エネルギー: ★710kcal/☆735kcal たんぱく質: ★12%/☆12% 脂質: ★22%/☆22%</p>	研究会