

月	火	水	木	金
1 ごはん 焼肉風炒め 春雨と小松菜のサラダ ヨーグルト	2 ジャージャー麺 ごぼうサラダ	3 ミルク食パン 鶏のコンマヨ風味焼き シルクロードスープ	4 ごはん さばのみそ煮 カリフラワー添え 高野豆腐の和風スープ	5 ごはん 豚肉のマスタード煮 中華風海藻サラダ
8 ごはん 豚肉と小松菜の炒め物 ピリ辛豆乳汁	9 やきとり丼 鉄人サラダ	10 胚芽食パン ジャム ツナとじゃがいものトマト煮 4種豆のサラダ	11 ごはん 松風焼き 小松菜のごま和え 大根とお麸のみそ汁	12 ごはん 鶏ちゃん たぬき汁 りんごゼリー
15 ごはん ポークチャップ ポテトしめじのマヨ炒め みずな 水菜のスープ	16 豚ごぼうごはん ぎょうざ プロッコリー添え 小松菜ともやしのスープ	17 食パン キャラメルクリーム さつまいものクリームシチュー 赤ピーマンとコーンの彩りサラダ	18 ごはん 白身魚の変わり揚げ ささみ入りキャベツのサラダ ポパイスープ	19 ごはん 厚揚げと大根のそぼろ煮 ひじき炒め
22 ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 柚子の香り和え かぼちゃのそぼろ煮	23 チキンライス コロッケ きのことほうれん草のバター炒め クリスマスデザート			

* 毎日、牛乳がつきます。

* 小学部の4~6年生(基準量: 650kcal)に対して中・高等部のエネルギー量は約2割増し、小学部1~3年生は約3割減です。

* 材料などの都合でその日の献立が変更になる場合もあります。
その時はご了承ください。



★ カゼや寒さに負けずに元気に過ごそう！

気温がだんだんと下がり、体調を崩しやすい時期になってきました。冬休みの期間中はクリスマスや年末年始があり、食事や睡眠が不規則になります。不規則な生活で体力が落ちないように気をつけましょう。クリスマスケーキや年越しそば、おせち料理は脂質や食塩量が多く含まれています。食べる量とその他のメニューとの組み合わせを食べる前に意識してみると良いですね。



★ 物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金の活用について

給食費の単価が設定された4月以降の食料費の価格上昇分について、物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金をいただき、本校の給食を実施しています。食材価格の上昇分を公費負担することにより、給食の内容を維持したまま給食費を据え置きし、各家庭の負担軽減を図っています。