



4月 献立予定表



令和6年 ★普通食 ☆後期食

東京都立北特別支援学校校長 小池 巳世

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
12金	★ポークカレー	○	★コーンサラダ ★フルーツヨーグルト	牛乳、豚モモ、プレーンヨーグルト	精白米、炒め油、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、サラダ油、三温糖、上白糖	生姜、にんにく、玉葱、人参、りんご、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶、りんご缶	671 kcal 23.0 g 20.5 g 2.2 g
15月	★きつねうどん	○	★野菜とひじきのサラダ ★さつま芋の和え煮	牛乳、油揚げ、鶏肉、干ひじき	細うどん、三温糖、白ごま、サラダ油、上白糖、はちみつ、さつまいも	干し椎茸、玉葱、人参、ねぎ、キャベツ、オレンジジュース	632 kcal 24.3 g 20.0 g 3.2 g
16火	★バターロールパン	○	★チキンパナソテー ★粉ふきいも ★イタリアンサラダ ★かぶときのこのスープ	牛乳、鶏肉モモ、たまご、あおのり、ロースハム	バターロールパン、薄力粉、生パン粉、サラダ油、有塩バター、炒め油、じゃがいも、三温糖	玉葱、キャベツ、きゅうり、もやし、赤ピーマン、ほんしめじ、かぶ、かぶ葉	565 kcal 29.8 g 24.7 g 2.9 g
17水	★ご飯	○	★卵焼き ★煮豆 ★春のきんぴら ★野菜碗	牛乳、たまご、豚モモ、金時豆	精白米、炒め油、三温糖、ごま油、白ごま	玉葱、たけのこ水煮、にら、大根、人参、ごぼう、れんこん、えのきたけ、かぶ、かぶ葉、ねぎ	630 kcal 29.6 g 19.8 g 2.3 g
18木	★ご飯	○	★肉じゃがが煮 ★ごまじゃこサラダ ★みそ汁 ★☆ミルクコーヒーゼリー	牛乳、豚モモ、ちりめんじゃこ、白みそ、赤みそ、生わかめ、調理用牛乳、寒天	精白米、じゃがいも、つきこんにやく、炒め油、三温糖、白ごま、サラダ油	生姜、玉葱、人参、さやいんげん、きゅうり、キャベツ、大根	605 kcal 24.9 g 17.7 g 2.3 g
19金	★ご飯	○	★つくねハンバーグ ★春野菜の煮物 ★実だくさん汁	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、たまご、油揚げ	精白米、炒め油、生パン粉、でん粉、三温糖、つきこんにやく、さといも、炒め油	玉葱、ふき、たけのこ水煮、人参、ねぎ、えのきたけ、ごぼう	599 kcal 29.0 g 18.6 g 2.2 g
22月	★チキンピラフ	○	★鉄骨サラダ ★ジュリエット ★☆ぶどうゼリー	牛乳、鶏肉、しらす干し、サラダチーズ、寒天	精白米、有塩バター、サラダ油、上白糖、三温糖	にんにく、玉葱、人参、青ピーマン、マッシュルーム水煮、ホールコーン、ほうれん草、キャベツ、レモン果汁、セロリー、赤ピーマン、ぶどうジュース	554 kcal 23.4 g 18.4 g 2.8 g
23火	★ゆかりごはん	○	★ポテトコロッケ ★切干大根サラダ ★すまし汁	牛乳、豚モモ、たまご、生わかめ	精白米、炒め油、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、薄力粉、生パン粉、揚げ油、サラダ油、ごま油、三温糖	玉葱、人参、キャベツ、切干しだいこん、ほうれん草、えのきたけ	640 kcal 23.5 g 22.1 g 1.8 g
24水	★ご飯	○	★麻婆豆腐 ★ハムともやしの和えもの ★鶏肉とわかめのスープ	牛乳、絹ごし豆腐、豚モモ、粒状大豆タンパク、赤みそ、ロースハム、鶏肉、生わかめ	精白米、ごま油、炒め油、三温糖、でん粉、サラダ油	玉葱、人参、干し椎茸、たけのこ水煮、生姜、にんにく、もやし、きゅうり	601 kcal 27.7 g 21.1 g 3.0 g
25木	★ココアパン	○	★ポークピーンズ ★コーンとキャベツのサラダ ★フルーツゼリー	牛乳、金時豆、豚モモ、寒天	ココアパン、炒め油、じゃがいも、サラダ油、三温糖、上白糖	にんにく、玉葱、人参、セロリー、冷凍グリーンピース、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、黄桃缶、みかん缶	577 kcal 25.0 g 18.7 g 2.1 g
26金	★ご飯	○	★鱈の竜田揚げ（おろし） ★キャベツの甘酢サラダ ★けんちん汁	牛乳、さば、絹ごし豆腐	精白米、揚げ油、でん粉、三温糖、炒め油、板こんにやく、さといも	大根、キャベツ、きゅうり、人参、ごぼう、だいこん葉、ねぎ	615 kcal 26.4 g 24.3 g 1.9 g
30火	★筍ごはん	○	★魚の七味焼き ★千草和え ★かきたま汁 ★☆甘納豆かん	牛乳、鶏肉、油揚げ、むぎがれい、花かつお、たまご、寒天	精白米、もち米、ごま油、三温糖、白ごま、でん粉、甘納豆、グラニュー糖	たけのこ水煮、にんにく、生姜、ねぎ、もやし、きゅうり、人参、玉葱	577 kcal 31.1 g 14.5 g 2.4 g

※献立は都合により変更することがあります

給食摂取基準：中高等部
640kcal
(650~730)

「学校給食」は生きた教材です！



学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることを目的とし、単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられています。



きゅうしよくだより

給食には、たくさんの学びが詰まっています

- 栄養バランス
- 食品の種類や特徴
- 感謝の心
- 食料の生産・流通・消費



- 食事の喜び・楽しさ
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心

