



2月 献立予定表



令和7年 △中期食 初期食 (★この字体の献立は中学部3年生のリクエスト献立です。) 東京都立北特別支援学校長 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
3月	△チキンクリームスパゲティ (冷麦)	○	△ひじきのさっぱりサラダ △小松菜とコンのスープ	牛乳、鶏肉、ウルトラ寒天、粉チーズ、干ひじき	★ひやむぎ(乾)、三温糖、有塩バター、くずでん粉、★ながいも、サラダ油、★薄力粉、練りごま	生姜、玉葱、人参、えのきたけ、冷凍グリーンピース、きゅうり、大根、黄ピーマン、ほうれん草、ｸﾞｰﾙｰﾝ	463 kcal 24.3 g 14.7 g 3.0 g
4火	△白粥とキンパ風の具	○	△春雨スープ △キャラメルポテト	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、刻みのり、ベーコン	精白米、★ながいも、くずでん粉、サラダ油、上白糖、練りごま、ごま油、★ひやむぎ(乾)、さつまいも、三温糖、有塩バター	生姜、人参、ほうれん草、玉葱、にら、えのきたけ	521 kcal 21.6 g 15.7 g 1.4 g
5水	△白粥	○	△肉豆腐 △即席漬け △紅茶ゼリーのフルーツ添え	牛乳、ウルトラ寒天、★木綿豆腐、豚モモ	精白米、★ながいも、くずでん粉、板こんにゃく、三温糖、ごま油、上白糖	生姜、人参、干し椎茸、玉葱、冷凍グリーンピース、大根、りんごジュース、黄桃缶、りんご缶	513 kcal 26.3 g 15.1 g 1.5 g
6木	【初午献立】 △子ぎつねがゆ	○	△豆腐のバーベキューソースかけ △お浸し △野菜碗	牛乳、★絹ごし豆腐、豚モモ、★はんぺん(卵・小麦・大豆・山羊使用)、鶏肉、ウルトラ寒天	精白米、三温糖、ごま油、くずでん粉、★ながいも、★マヨネーズ	人参、りんご缶、生姜、にんにく、玉葱、赤ピーマン、ほうれん草、大根、えのきたけ、かぶ、かぶ葉、ねぎ	451 kcal 22.3 g 13.7 g 1.9 g
7金	△白粥	○	△鶏肉の唐揚げ野菜添え △マッシュかぼちゃ △白菜とわかめの味噌汁	牛乳、ウルトラ寒天、鶏胸肉、カットわかめ、★白みそ	精白米、★ながいも、くずでん粉、★薄力粉、揚げ油、三温糖、有塩バター	にんにく、玉葱、生姜、ほうれん草、人参、西洋かぼちゃ、白菜	467 kcal 24.2 g 12.5 g 1.5 g
10月	△タコライス風粥	○	△コーンサラダ △じゃが芋とベーコンのスープ △オレンジゼリー	牛乳、豚モモ、クリームチーズ、ウルトラ寒天、ベーコン	精白米、★ながいも、くずでん粉、サラダ油、三温糖、じゃがいも、上白糖	生姜、玉葱、にんにく、ｷｰﾄﾞﾄﾞｲｼﾞ、キャベツ、きゅうり、ｸﾞｰﾙｰﾝ、ほうれん草、★オレンジジュース	513 kcal 22.3 g 18.1 g 1.6 g
11火	建国記念の日						
12水	【小1日入学】 △白粥	○	△ムロツのトナリ(揚げ衣ソス) △レモン和え △じゃが芋とわかめの味噌汁	牛乳、ウルトラ寒天、鶏胸肉(3度びき)、ムロアジミンチ、★絹ごし豆腐、★白みそ、カットわかめ	精白米、★ながいも、くずでん粉、三温糖、揚げ油、★生パン粉、サラダ油、じゃがいも	キャベツ、人参、生姜、玉葱、ほうれん草、えのきたけ、レモン果汁	420 kcal 21.9 g 12.2 g 1.5 g
13木	△白粥	○	△スンドゥフ風 △大根サラダ △フルーツみつ豆ゼリー	牛乳、ウルトラ寒天、★木綿豆腐、豚モモ、★たまご、刻みのり、こしあん	精白米、★ながいも、くずでん粉、ごま油、三温糖、サラダ油、練りごま、黒砂糖、上白糖	生姜、玉葱、えのきたけ、かぶ、にら、キャベツ、大根、ごぼう、人参、みかん缶、黄桃缶、りんご	517 kcal 23.4 g 16.5 g 1.0 g
14金	【バレンタイン献立】 △パン粥 △手作りチョコレートクリーム	○	△ポルシテ風 △鉄骨サラダ △ウルトラスープ	牛乳、豚モモ、干ひじき、ウルトラ寒天、★はんぺん(卵・小麦・大豆・山羊使用)、粉チーズ	★食パン、★ミルクチョコレート、上白糖、くずでん粉、★ながいも、じゃがいも、サラダ油、三温糖	生姜、玉葱、キャベツ、人参、セロリー、にんにく、大根、ほうれん草、レモン果汁	521 kcal 28.3 g 21.6 g 2.4 g
17月	△菜飯	○	△味噌田楽 △白菜とりんごのサラダ △ミルク小豆寒天 △ウルトラスープ	牛乳、ウルトラ寒天、★木綿豆腐、★はんぺん(卵・小麦・大豆・山羊使用)、★国産赤みそ、★白みそ、こしあん、生クリーム	精白米、練りごま、さといも、★ながいも、くずでん粉、三温糖、サラダ油、上白糖	ほうれん草、大根、人参、白菜、きゅうり、りんご	462 kcal 16.4 g 14.2 g 1.5 g
18火	△コーンピラフ	○	△レバーとじゃが芋の揚げ煮 △白菜とブロッコリーのスープ	牛乳、ベーコン、豚肝臓、鶏胸肉、★赤みそ、ウルトラ寒天	精白米、有塩バター、揚げ油、くずでん粉、★ながいも、じゃがいも、サラダ油、三温糖	にんにく、玉葱、人参、ｸﾞｰﾙｰﾝ、まいたけ、冷凍グリーンピース、生姜、白菜、ブロッコリー	462 kcal 24.3 g 15.8 g 1.6 g
19水	△白粥	○	△しゅうまいテリーヌ △大根サラダ △鶏肉とわかめのスープ	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、★木綿豆腐、鶏肉、カットわかめ	精白米、★ながいも、くずでん粉、三温糖、★しゅうまいの皮、サラダ油、ごま油	生姜、玉葱、干し椎茸、大根、人参、キャベツ	482 kcal 25.0 g 14.3 g 1.7 g
20木	△パン粥(鶏肉入りマヨネーズ)	○	△ミストレーヌ △りんごゼリー	牛乳、鶏胸肉、粉チーズ、ベーコン、白いんげん豆、ウルトラ寒天	★食パン、三温糖、★ながいも、くずでん粉、★イグ「アマノエ」(卵不使用、大豆使用)、じゃがいも、上白糖	生姜、キャベツ、玉葱、人参、かぶ、ｷｰﾄﾞﾄﾞｲｼﾞ、セロリー、ほうれん草、りんごジュース	550 kcal 26.2 g 23.2 g 1.6 g
21金	△白粥	○	△鯖のトナリ(味噌マヨ) △野菜とひじきのサラダ △実だくさん汁 △はるみゼリー	牛乳、ウルトラ寒天、さわら、鶏胸肉、★白みそ、干ひじき	精白米、★ながいも、くずでん粉、★イグ「アマノエ」(卵不使用、大豆使用)、練りごま、三温糖、じゃがいも、サラダ油、上白糖	生姜、玉葱、キャベツ、大根、人参、ねぎ、えのきたけ、ごぼう、はるみ	491 kcal 21.4 g 17.6 g 1.0 g
24月	休日						
25火	△親子丼	○	△胡麻酢和え △みそけんちん汁	牛乳、鶏胸肉、★たまご、★絹ごし豆腐、★白みそ、★赤みそ、ウルトラ寒天	精白米、★ながいも、くずでん粉、三温糖、サラダ油、練りごま、ごま油、さといも	生姜、干し椎茸、玉葱、かぶ、冷凍グリーンピース、ほうれん草、キャベツ、人参、大根	487 kcal 25.3 g 14.8 g 1.8 g
26水	△キャロット粥とクリーム煮	○	△カラフルピクルス △かぶのスープ	ウルトラ寒天、プレーンヨーグルト、鶏胸肉、★むきえびすり身、生クリーム、ベーコン	上白糖、精白米、有塩バター、くずでん粉、★ながいも、★薄力粉、サラダ油、三温糖	いちごジャム、人参、生姜、玉葱、冷凍グリーンピース、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、かぶ、かぶ葉	453 kcal 21.6 g 13.0 g 1.3 g
27木	△けんちんうどん	○	△かぶのあちら漬け △明日葉パバロア △ウルトラスープ	牛乳、鶏胸肉、★絹ごし豆腐、ウルトラ寒天、生クリーム	★ひやむぎ(乾)、三温糖、サラダ油、くずでん粉、★ながいも、さといも、ごま油、上白糖	生姜、ごぼう、人参、大根、玉葱、かぶ、かぶ葉、あしたば粉末	485 kcal 24.2 g 14.8 g 2.8 g
28金	△チキンピラフがゆ	○	△大根サラダ △カトラスoup △ソーブ(ポタージュ) (エリック・カールの絵本 月ようびはなにたべる?より)	牛乳、ウルトラ寒天、鶏胸肉、ツナ、生クリーム	精白米、★ながいも、くずでん粉、有塩バター、サラダ油、ごま油、★薄力粉	生姜、人参、玉葱、マッシュルーム、ｸﾞｰﾙｰﾝ、冷凍グリーンピース、大根、きゅうり、西洋かぼちゃ(冷凍)、赤ピーマン、黄ピーマン	497 kcal 23.5 g 17.5 g 1.3 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。 ※献立は都合により変更することがあります。

学校給食摂取基準： 中高等部 640kcal (550~731)	平均	486 kcal 24.2 g 14.8 g 1.7 g
--	----	---------------------------------------

2月 給食だより

今月の目標 健康と食生活の関係をしよう

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの

今月のリクエストより

4日：キンパ風ご飯…韓国のおのり巻きです。ご飯が酢飯ではなくごま油と塩で味つけされている点と、生魚は使わないのが特徴です。給食では混ぜご飯形式で提供いたします。

13日：スンドゥフ風…スンドゥフは韓国語で「軟らかい豆腐」という意味だそうです。土鍋で作りますが、日本のおぼろ豆腐より軟らかいそうです。給食では扱いやすい絹ごし豆腐を使って作ります。