



# 4月 献立予定表



令和8年 ○普通食 ☆後期食

東京都立北特別支援学校長 村上 卓郎

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
10金	○ご飯	○	○鮭の照り焼き ○ごま和え ○野菜碗 ○☆シガレ(いちごジャム)	牛乳、★生鮭、★生揚げ	精白米、白ごま、練りごま、上白糖、じゃがいも	小松菜、ベストもやし、人参、ごぼう、ねぎ、万能ねぎ、いちごジャム	545 kcal 27.2 g 14.5 g 1.6 g
13月	○きつねうどん	○	○おかかあえ ○さつま芋の和シソ煮	牛乳、★油揚げ、鶏もも肉、糸かつお	★細うどん、三温糖、上白糖、はちみつ、さつまいも	ねぎ、小松菜、キャベツ、人参、オレンジジュース	581 kcal 25.4 g 18.1 g 2.1 g
14火	○バターロールパン	○	○ポトフ ○コーンサラダ ○フルーツヨーグルト	牛乳、豚モモ、豚ばら、プレーンヨーグルト	★バターロールパン、サラダ油、じゃがいも、三温糖、上白糖	にんにく、玉葱、人参、キャベツ、かぶ、セロリ、マッシュルーム、かぶ葉、きゅうり、ホールコーン、白桃缶、パン缶、りんご缶	548 kcal 25.7 g 20.8 g 2.1 g
15水	○ご飯	○	○鮭の菜種焼き ○小松菜ひきき五目和え ○みそけんちん汁	牛乳、さわら★たまご、ちりめんじゃこ、干ひじき、★絹ごし豆腐、★白みそ、★赤みそ	精白米、三温糖、★エッグケマヨネーズ(卵不使用、大豆使用)、白ごま、ごま油、サラダ油、さといも	ほうれん草、小松菜、人参、ごぼう、大根、ねぎ	596 kcal 25.7 g 24.0 g 2.0 g
16木	○ご飯	○	○肉じゃがが煮 ○ごまドレサラダ ○清見オレンジ	牛乳、豚モモ、ボンレスハム	精白米、サラダ油、じゃがいも、つきごんにやく、三温糖、練りごま、上白糖、ごま油、白ごま	生姜、玉葱、人参、さやえんどう、きゅうり、ベストもやし、キャベツ、赤ピーマン、レモン果汁、清見オレンジ	559 kcal 22.8 g 15.6 g 1.5 g
17金	【19日は食育の日】 ○生わかめごはん	○	○ぎせい豆腐 ○切干大根サラダ ○実だくさん汁	牛乳、生わかめ、★たまご、★木綿豆腐、豚モモ	精白米、白ごま、サラダ油、三温糖、でんぶん、ごま油、じゃがいも	人参、玉葱、たけのこ水煮缶、切干しだいごん、キャベツ、生姜、小松菜、えのきたけ、ごぼう	566 kcal 22.8 g 20.1 g 1.8 g
20月	【観音】 ○ご飯	○	○麻婆豆腐 ○じゃが芋の中華風サラダ ○春雨スープ	牛乳、★絹ごし豆腐(冷凍)、豚モモ、★大豆ミート、★赤みそ、ボンレスハム、豚ばら	精白米、サラダ油、三温糖、でんぶん、ごま油、じゃがいも、普通はるさめ	玉葱、人参、干し椎茸、たけのこ水煮、生姜、にんにく、きゅうり、チンゲン菜	564 kcal 23.7 g 16.9 g 2.1 g
21火	○米粉のチキンカレー	○	○ミモザ風サラダ ○☆りんごゼリー	牛乳、鶏もも肉、プレーンヨーグルト、★たまご	精白米、サラダ油、じゃがいも、三温糖、米粉、有塩バター	生姜、にんにく、玉葱、人参、りんご、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、新玉葱、りんごジュース	590 kcal 22.7 g 16.0 g 1.7 g
22水	○ご飯	○	○魚の七味焼き ○さつま芋の素揚げ ○ごまからしあえ ○沢煮碗	牛乳、さわら、豚ばら、★油揚げ	精白米、ごま油、三温糖、さつまいも、揚げ油、白ごま	にんにく、生姜、ねぎ、小松菜、キャベツ、人参、大根、干し椎茸	590 kcal 25.1 g 20.0 g 1.8 g
23木	○鶏ごぼうピラフ	○	○鉄骨サラダ ○野菜スープ	牛乳、鶏もも肉、干ひじき、しらす干し、サラダチーズ、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)	精白米、有塩バター、サラダ油、上白糖	ごぼう、玉葱、人参、ホールコーン、冷凍グリーンピース、小松菜、ベストもやし、レモン果汁、えのきたけ	541 kcal 21.8 g 18.2 g 2.2 g
24金	○国産小麦のコッペパン	○	○ポークビーンズ ○フレンチサラダ ○フルーツゼリー	牛乳、金時豆、豚モモ	★国内産小麦粉コッペパン、サラダ油、じゃがいも、三温糖、上白糖	にんにく、玉葱、人参、セロリ、冷凍グリーンピース、キャベツ、きゅうり、白桃缶、みかん缶、レモン果汁	549 kcal 26.6 g 18.0 g 1.9 g
27月	○ご飯	○	○ツナと挽肉の卵焼き(芋入り) ○さわやかサラダ ○かぶと人参のスープ	牛乳、豚肉、★ツナ、★たまご、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)	精白米、サラダ油、じゃがいも、三温糖	玉葱、ぶなしめじ、パセリ、みかん缶、キャベツ、きゅうり、人参、かぶ、かぶ葉	602 kcal 24.5 g 23.6 g 1.7 g
28火	○ご飯	○	○ポテトコロッケ ゆでキャベツ添え ○切干大根のごま酢和え ○小松菜と油揚げの味噌汁	牛乳、豚モモ、★たまご、★赤みそ、★白みそ、★油揚げ	精白米、サラダ油、じゃがいも、★薄力粉、★★乾燥パン粉(大豆を含む)、揚げ油、白ごま、三温糖、ごま油	玉葱、キャベツ、切干しだいごん、人参、きゅうり、小松菜、ねぎ	640 kcal 23.9 g 21.9 g 1.9 g
29水	<b>昭和 昭和の日</b>						
30木	○豚丼	○	○春野菜のごまみそ和え ○のっぺい汁	牛乳、豚肩ロース、豚モモ、★赤みそ、豚ばら、★生揚げ	精白米、サラダ油、しらたき、三温糖、白ごま、じゃがいも、でんぶん	生姜、にんにく、玉葱、ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、人参、うど、ごぼう	587 kcal 26.9 g 20.1 g 1.8 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。

## 4月 給食たより

こんげつ もくひょう たの しょくじ  
今月の目標 楽しく食事をしよう

### ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、  
毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある  
給食作りに努めていきたいと思ひます。  
学校給食への御理解・御協力のほど、よろしくお願ひいたします。  
＜栄養士より＞  
今年度も、安全・安心で子供たちの体と心の栄養になるような豊かな  
給食の提供に努めます。よろしくお願ひいたします。皆さんの学校生活が  
より充実したものとるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。



＜調理員より＞  
今年度も、東京ロードサービス株式会社  
が担当します。安全でおいしく、みんなが  
楽しみにしてくれるような給食作りに  
取り組みます。



学校給食摂取基準：中高等部 640kcal (550～731kcal)	平均	576 kcal 24.8 g 19.1 g 1.9 g
---	----	---------------------------------------

### 【令和8年度学校給食用物資納入業者について】

- 青果類  
→八百市橋本青果店・株式会社浅井・田倉農園
  - 肉類→株式会社アズマヤ
  - 魚介類→有限会社丸清永井水産
  - 果物・調味料等→東京都学校生協同組合
  - 乾物類・豆腐類→有限会社給食普及会
  - 乾物類  
→青屋食品株式会社・有限会社三上鯉節店
  - 米・パン・めん・乾物類  
→公益財団法人東京都学校給食会  
(パン製造→東和パン、めん製造→玉川食品)
  - 米→アグリトラストジャパン株式会社
  - ウルトラ寒天等→ヘルシーフード株式会社
  - 削り節等→株式会社満大
  - 牛乳・乳製品等→興直乳業株式会社
- よろしくお願ひいたします。

### 給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など

