



# 4月 献立予定表



令和7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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
11金	○ご飯	○	○鮭の照り焼き ○ごま和え ○けんちん汁 ○☆ミルゲゼリー (いちごジャム)	牛乳、★生鮭	精白米、白ごま、練りごま、上白糖、サラダ油、さといも	小松菜、ベストもやし、人参、ごぼう、大根、だいこん葉、ねぎ、いちごジャム	539 kcal 25.9 g 14.1 g 1.7 g
14月	○きつねうどん	○	○千草和え ○さつま芋のれんげ煮	牛乳、★油揚げ、鶏肉、糸かつお	★細うどん、三温糖、白ごま、上白糖、はちみつ、さつまいも	ねぎ、小松菜、ベストもやし、きゅうり、人参、玉葱、みかんジュース	587 kcal 25.2 g 18.4 g 2.3 g
15火	○国産小麦のコッペパン	○	○米粉クリームシチュー ○ミモザ風サラダ ○☆りんごゼリー	牛乳、鶏肉、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、粉チーズ、スキムミルク、★たまご	★国内産小麦粉コッペパン、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、三温糖	玉葱、人参、ぶなしめじ、にんにく、生姜、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、新玉葱、りんごジュース	557 kcal 26.3 g 21.7 g 1.9 g
16水	○ご飯	○	○肉じゃが煮(汁たっぷり) ○ごまじゃこサラダ ○清見オレンジ	牛乳、豚モモ、ちりめんじゃこ	精白米、サラダ油、じゃがいも、つきこんにやく、三温糖、白ごま	生姜、玉葱、人参、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、清見オレンジ	558 kcal 22.6 g 15.8 g 1.6 g
17木	○ご飯	○	○麻婆豆腐(大豆ミート) ○ナムル ○わかめとチンゲン菜のスープ ○☆杏仁豆腐(杏仁霜)ゼリー	牛乳、★絹ごし豆腐(冷凍)、豚モモ、★大豆ミート、★赤みそ、生わかめ、鶏肉、加糖練乳	精白米、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、白ごま、上白糖	玉葱、人参、干し椎茸、たけのこ水煮缶、生姜、にんにく、小松菜、ベストもやし、チンゲン菜	590 kcal 25.1 g 19.0 g 2.2 g
18金	○ご飯	○	○鯖の菜種焼き ○さつま芋の素揚げ ○野菜のごま酢和え ○ずまし汁(うど・わかめ)	牛乳、さわら、★たまご、生わかめ	精白米、三温糖、★エッグケマヨネーズ(卵不使用、大豆使用)、さつまいも、揚げ油、白ごま	ほうれん草、キャベツ、人参、きゅうり、うど、糸みつば	621 kcal 25.2 g 23.2 g 1.9 g
21月	○生わかめごはん	○	○五目卵焼き ○辛子和え ○吉野汁 ○☆ミルク小豆寒天(甘納豆)	牛乳、生わかめ、★たまご、豚モモ、生クリーム	精白米、白ごま、炒め油、三温糖、サラダ油、じゃがいも、でんぷん、上白糖、甘納豆(あずき)	人参、万能ねぎ、干し椎茸、小松菜、ベストもやし、ごぼう、えのきたけ	597 kcal 24.5 g 19.7 g 2.0 g
22火	○ご飯	○	○いわしのさんが焼き ○ごまドレサラダ ○美だくさん汁	牛乳、いわしすりみ、豚モモ、スキムミルク、★赤みそ、★たまご、ボンレスハム	精白米、サラダ油、でん粉、焼き油、練りごま、上白糖、ごま油、白ごま、さといも	ねぎ、玉葱、生姜、しそ葉、大根、きゅうり、ベストもやし、キャベツ、赤ピーマン、レモン果汁、人参、えのきたけ、ごぼう	585 kcal 28.1 g 20.9 g 1.8 g
23水	○米粉ポークカレー	○	○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、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、三温糖、上白糖	生姜、にんにく、セロリ、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、りんご缶	611 kcal 21.6 g 16.8 g 1.6 g
24木	○たけのこご飯	○	○鯖の塩こうじ焼き ○かぶのゆかり漬け ○野菜碗 ○☆オレンジゼリー	牛乳、★油揚げ、さば	精白米、もち米、三温糖、じゃがいも	たけのこ(ゆで)、生姜、人参、かぶ、かぶ菜、ごぼう、ねぎ、小松菜、みかんジュース	584 kcal 22.8 g 23.5 g 2.0 g
25金	○★ゲティミートソース(大豆)	○	○フレンチサラダ ○かぶときのこのスープ	牛乳、★大豆ミート、豚モモ、粉チーズ、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)	★スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、有塩バター、★薄力粉、三温糖	生姜、にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、トマト缶、キャベツ、さやいんげん、きゅうり、レモン果汁、ぶなしめじ、かぶ、かぶ菜	572 kcal 25.8 g 21.9 g 2.1 g
28月	○ご飯	○	○ポテトコロッケ(ゆで特バツ添え) ○小松菜ひじき五目和え ○みそ汁(かぶ、油揚げ)	牛乳、豚モモ、★たまご、ちりめんじゃこ、干ひじき、★白みそ、★赤みそ、★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、小松菜、人参、かぶ、かぶ菜	642 kcal 25.7 g 21.8 g 2.1 g
29火	みどりの日						
30水	○親子丼	○	○胡麻酢和え ○みそけんちん汁	牛乳、鶏肉、★たまご、★絹ごし豆腐、★白みそ、★赤みそ	精白米、サラダ油、三温糖、白ごま、ごま油、さといも	玉葱、干し椎茸、糸みつば、小松菜、キャベツ、人参、ごぼう、大根、だいこん葉、ねぎ	582 kcal 27.9 g 19.2 g 2.2 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 (550~731kcal)	平均	587 kcal 25.1 g 19.7 g 1.9 g
---	----	---------------------------------------

## 4月 給食だより

## 今月の目標 楽しく食事をしよう

### ご入学・ご進級おめでとございます



色とりどりの花が咲きほころび、ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年がスタートしました。今年度も、安心・安全はもとより、子供たちが楽しみにしてくれるよう、おいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。

ご理解・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なるように、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、東京フ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。



#### 【令和7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→興真乳業株式会社

よろしくお願ひいたします。



#### 【春キャベツと冬キャベツの特徴】

**春キャベツ**  
 ・春がゆるく、ふんわりした丸形  
 ・内部は黄緑色  
 ・葉はやわらかく、生食向き



**冬キャベツ**  
 ・春ががたく、丸平な形  
 ・内部は白っぽい  
 ・葉はがたく、加熱調理向き



#### 春の食べもの

