



4月 献立予定表



令和8年 △中期食

初期食

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	△白粥	○	△鮭の押し(照り焼き) △ごまあえ △野菜碗 △シルゲリ(いちごジャム)	牛乳、ウルトラ寒天、★生鮭、★絹ごし豆腐	精白米、ながいも、くず粉、三温糖、練りごま、上白糖、じゃがいも、ごま油	生姜、ほうれん草、大根、人参、ごぼう、玉葱、いちごジャム	500 kcal 23.0 g 12.9 g 1.6 g
13月	△きつねうどん	○	△おおかあえ △さつま芋の和煮 △ウルTRASUP(和)	牛乳、鶏胸肉、★木綿豆腐、ウルトラ寒天	★ひやむぎ(乾)、三温糖、サラダ油、くず粉、ながいも、ごま油、さつまいも、上白糖	生姜、玉葱、人参、ほうれん草、キャベツ、オレンジジュース	527 kcal 25.3 g 12.7 g 3.8 g
14火	△バターパン粥	○	△ポトフ △コーンサラダ △フルーツヨーグルト △フルーツ △フルーツ	牛乳、豚モモ、ウルトラ寒天、プレーンヨーグルト	★食パン、有塩バター、三温糖、ながいも、くず粉、じゃがいも、サラダ油、上白糖	生姜、玉葱、人参、キャベツ、かぶ、かぶ菜、セロリー、マッシュルーム、きゅうり、りんご、白桃缶、りんご缶	574 kcal 27.5 g 21.1 g 2.4 g
15水	△白粥	○	△鮭のチリヌ(菜種) △小松菜ひじき五目和え △みそけんちん汁	牛乳、ウルトラ寒天、さわら、鶏肝、しらす干し、干ひじき、★絹ごし豆腐、★白みそ、★赤みそ	精白米、ながいも、くず粉、★エッグ、★マヨネーズ(卵不使用、大豆使用)、練りごま、三温糖、ごま油、さといも	生姜、ほうれん草、人参、玉葱、大根	496 kcal 22.2 g 19.4 g 2.2 g
16木	△白粥	○	△肉じゃが煮 △ごまドレサラダ △清見オレンジゼリー △ウルTRASUP(和)	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ	精白米、ながいも、くず粉、じゃがいも、板こんにやく、三温糖、練りごま、上白糖、サラダ油、ごま油	生姜、さやいんげん、人参、玉葱、きゅうり、大根、キャベツ、赤ピーマン、レモン果汁、清見オレンジ	504 kcal 21.9 g 13.3 g 2.0 g
17金	【19日は食育の日】 △生わかめ粥	○	△鶏と豆腐の押し(醤油系) △大根サラダ △実だくさん汁	牛乳、ウルトラ寒天、生わかめ、鶏胸肉、★絹ごし豆腐、★たまご	精白米、練りごま、ながいも、くず粉、三温糖、サラダ油、ごま油、じゃがいも	生姜、人参、たけのこ水煮、玉葱、大根、キャベツ、ほうれん草、えのきたけ、ごぼう	484 kcal 22.9 g 14.3 g 2.4 g
20月	【穀雨】 △白粥	○	△麻婆豆腐 △じゃが芋の中華風サラダ △春雨スープ	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、★国産大豆水煮、★木綿豆腐、★赤みそ、豚モモ	精白米、ながいも、くず粉、三温糖、ごま油、じゃがいも、サラダ油、★ひやむぎ(乾)	生姜、玉葱、たけのこ水煮、干し椎茸、人参、きゅうり、ほうれん草	532 kcal 27.4 g 16.1 g 2.7 g
21火	△チキンカレー	○	△ミモザ風サラダ △りんごゼリー △フルーツ	牛乳、ウルトラ寒天、鶏胸肉、豚モモ、★たまご	精白米、じゃがいも、ながいも、くず粉、★薄力粉、有塩バター、サラダ油、三温糖	玉葱、人参、冷凍グリーンピース、生姜、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	565 kcal 23.7 g 18.1 g 2.3 g
22水	△白粥	○	△鮭の押し(醤油系) △さつま芋マッシュ △ごまからしあえ △沢庵碗	牛乳、ウルトラ寒天、さわら、鶏肝、★絹ごし豆腐	精白米、ながいも、くず粉、三温糖、さつまいも、有塩バター、練りごま	生姜、ほうれん草、キャベツ、人参、干し椎茸、大根、玉葱	501 kcal 21.8 g 14.4 g 2.0 g
23木	△鶏ごぼうピラフがゆ	○	△鉄骨サラダ △野菜スープ	牛乳、ウルトラ寒天、鶏胸肉、干ひじき、しらす干し、粉チーズ、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)	精白米、有塩バター、ながいも、くず粉、サラダ油、上白糖	生姜、ごぼう、人参、玉葱、りんご、冷凍グリーンピース、キャベツ、ほうれん草、レモン果汁、えのきたけ	468 kcal 22.8 g 15.2 g 2.4 g
24金	△パン粥	○	△ポークビーンズ △フレンチサラダ △シルゲリ △フルーツ	牛乳、金時豆、豚モモ、ウルトラ寒天	★食パン、三温糖、サラダ油、ながいも、くず粉、じゃがいも、上白糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、セロリー、冷凍グリーンピース、キャベツ、きゅうり、白桃缶、みかん缶	580 kcal 27.7 g 19.6 g 2.3 g
27月	△白粥	○	△茶碗蒸し(じゃが芋の卵焼き) △さわやかサラダ △かぶと人参のスープ	牛乳、ウルトラ寒天、★たまご、生クリーム、豚モモ、★ツナ、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)	精白米、三温糖、じゃがいも、くず粉、サラダ油	玉葱、マッシュルーム、冷凍グリーンピース、みかん缶、白桃缶、キャベツ、きゅうり、人参、かぶ、ほうれん草	513 kcal 21.6 g 20.3 g 1.8 g
28火	△白粥	○	△じゃが芋の押し キャベツ添 △切干大根のごま酢和え △小松菜と豆腐の味噌汁	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、生クリーム、★絹ごし豆腐、★白みそ	精白米、じゃがいも、でんぶん、有塩バター、揚げ油、★生パン粉、三温糖、くず粉、練りごま、ごま油	玉葱、人参、キャベツ、大根、きゅうり、ほうれん草	480 kcal 19.7 g 16.2 g 1.9 g
29水	昭和の日						
30木	△豚丼	○	△春野菜のごまみそ和え △のっぺい汁	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、★赤みそ、豚モモ、★絹ごし豆腐	精白米、ながいも、くず粉、つきこんにやく、三温糖、練りごま、ごま油、じゃがいも	生姜、玉葱、にんにく、ブロッコリー、キャベツ、人参、うど	489 kcal 25.9 g 14.0 g 2.4 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	515 kcal 23.8 g 16.3 g 2.3 g
---	----	---------------------------------------

4月 給食たより

こんげつ もくひょう たの しょくじ 楽しく食事をしよう 今月の目標

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。

栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子供たちの発達を支えることは

もちろん、健康に良い食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

ごかてい ねが 御家庭へのお願い

給食では旬の食材を取り入れています、骨のある魚(骨なしで発注はしています)、皮つきの果物など、食べることにひと手間かかるものは敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、御家庭でもチャレンジできる機会があればぜひよろしく願いいたします。また、給食で初めて食べる食品で食物アレルギー症状が出る場合があります。献立表を御確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、御家庭で事前に召し上がっていただくと安心です。

食べるときに気をつけること

のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

丸くツルツとしたもの ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、白玉だんご	粘着性の高いもの ご飯、もち、パン、いも類	かみ切りにくいもの タコ、イカ、水菜、りんご
--	-------------------------------------	--------------------------------------

窒息時にみられる チョークサイン

のどが詰まると声が出せなくなります。もし、周りの友達が苦しそうにしていたら、すぐに近くの先生や大人に知らせてください。

首の辺りを手で押さえ、苦しそうにする仕草

チョークサイン

