

4月 献立予定表

令和7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
11金	△白粥	○	△鮭の刺し △胡麻和え △けんちん汁 △ミドリ（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、くずでん粉、三温糖、練りごま、ごま油、さといも、上白糖、でんぷん	生姜、ほうれん草、大根、人参、ごぼう、ねぎ、いちごジャム	494 kcal 23.1 g 13.9 g 1.4 g
14月	△きつねうどん	○	△干草和え △さつま芋の揚げ煮 △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、くずでん粉、ながいも、ごま油、練りごま、さつまいも、上白糖	生姜、玉葱、人参、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、オレンジジュース	526 kcal 25.6 g 12.9 g 3.6 g
15火	△パン粥（三温糖）	○	△クリームシチュー ○ミモザ風サラダ △りんごゼリー △カトルスープ	牛乳、鶏胸肉、★たまご、ウルトラ寒天	★食パン、三温糖、ながいも、くずでん粉、じゃがいも、★薄力粉、有塩バター、サラダ油	生姜、玉葱、人参、マッシュルーム、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、新玉葱、りんごジュース	571 kcal 28.8 g 22.2 g 1.9 g
16水	△白粥	○	△肉じゃが煮 △ごまとはんぺんサラダ △清見オレンジゼリー △ウルTRASUP（和）	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、★はんぺん（卵・小麦・大豆・山羊使用）	精白米、ながいも、くずでん粉、じゃがいも、板こんにやく、三温糖、練りごま、サラダ油、上白糖	生姜、冷凍グリーンピース、玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、清見オレンジ	486 kcal 22.5 g 13.2 g 1.7 g
17木	△白粥	○	△麻婆豆腐 △ナムル △わかめとチンゲン菜のスープ △杏仁豆腐（杏仁露）ゼリー	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、★国産大豆水煮、★木綿豆腐、★赤みそ、鶏胸肉、生わかめ、加糖練乳	精白米、ながいも、くずでん粉、三温糖、ごま油、上白糖	生姜、玉葱、たけのこ水煮缶、干し椎茸、人参、ほうれん草、大根、チンゲン菜、みかんジュース	551 kcal 28.3 g 17.7 g 2.1 g
18金	△白粥	○	△鶏のテリーヌ（干草） △さつま芋マッシュ △野菜のごま酢和え △すまし汁（かつお、わかめ、人参）	牛乳、ウルトラ寒天、さわら、鶏もも肉、生わかめ	精白米、ながいも、くずでん粉、★エッグケマーズ（卵不使用、大豆使用）、さつまいも、三温糖、有塩バター、練りごま	生姜、ほうれん草、キャベツ、人参、きゅうり、うど	512 kcal 21.1 g 19.8 g 1.3 g
21月	△生わかめ粥	○	△五目卵豆腐 △辛子和え △吉野汁 △ミルク小豆寒天	牛乳、ウルトラ寒天、生わかめ、★たまご、★絹ごし豆腐、豚モモ、こしあん、生クリーム	精白米、練りごま、三温糖、くずでん粉、じゃがいも、上白糖	玉葱、人参、冷凍グリーンピース、ほうれん草、大根、ごぼう、えのきたけ	519 kcal 21.9 g 16.2 g 2.1 g
22火	△白粥	○	△いわしのテリーヌ（さんが焼き風） △ごまドレサラダ △美だくさん汁	牛乳、ウルトラ寒天、いわしすりみ、豚モモ、★国産赤みそ	精白米、ながいも、くずでん粉、三温糖、練りごま、上白糖、サラダ油、ごま油、じゃがいも	玉葱、生姜、きゅうり、大根、キャベツ、赤ピーマン、レモン果汁、ねぎ、えのきたけ、人参、ごぼう	439 kcal 20.5 g 14.5 g 1.3 g
23水	△ポークカレー	○	△コーンサラダ △フルーツヨーグルト △カトルスープ	牛乳、豚モモ、ウルトラ寒天、プレーンヨーグルト	精白米、じゃがいも、ながいも、くずでん粉、★薄力粉、有塩バター、サラダ油、三温糖、上白糖	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、クリームチーズ、みかん缶、黄桃缶、りんご缶	608 kcal 23.5 g 19.9 g 1.7 g
24木	△たけのこ粥	○	△鯛の刺し（塩こうじ展開） △かぶのゆかり漬け △野菜碗 △オレンジゼリーホイップ	牛乳、ウルトラ寒天、★絹ごし豆腐、さば、鶏胸肉、生クリーム	精白米、三温糖、ごま油、くずでん粉、ながいも、じゃがいも、上白糖	たけのこ（ゆで）、生姜、人参、かぶ、かぶ葉、ごぼう、ほうれん草、ねぎ、オレンジジュース	478 kcal 22.0 g 15.6 g 1.3 g
25金	△パゲテミートソース（冷麦）	○	△フレンチサラダ △かぶときのこのスープ	牛乳、豚モモ、★国産大豆水煮、粉チーズ、ベーコン、ウルトラ寒天	★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	生姜、にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、キャベツ、さいりんげん、きゅうり、レモン果汁、えのきたけ、かぶ、ほうれん草	517 kcal 22.9 g 19.2 g 3.5 g
28月	△白粥	○	△じゃが芋の刺し △小松菜ひじき五目和え △みそ汁（かぶ、豆腐）	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、生クリーム、しらす干し、干ひじき、★白みそ、★赤みそ、★絹ごし豆腐	精白米、じゃがいも、でん粉、有塩バター、揚げ油、★生パン粉、三温糖、くずでん粉、練りごま、ごま油	玉葱、人参、キャベツ、ほうれん草、かぶ、かぶ葉	467 kcal 20.4 g 15.9 g 1.6 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	501 kcal 26.2 g 15.1 g 1.9 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	512 kcal 23.6 g 16.6 g 2.0 g
---	----	---------------------------------------

4月 給食だより

今月の目標 楽しく食事をしよう

学校給食は「食」を学ぶ時間です！

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）、皮付きの果物など、食べるの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お願いたします。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。

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取**
による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。**
- 明るい社会性と協同の精神を養う。**
- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。**
- 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。**
- 伝統的な食文化を理解する。**
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。**