



3月 献立予定表



令和8年 ○普通食 ☆後期食 (☆この字体の献立は高等部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 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	1人あたりたんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	○ご飯	○	○豆腐の五目炒め ○わかめとチンゲン菜のスープ ○キャラメルポテト	牛乳、豚肩ロース、★絹ごし豆腐、★むきえび、生わかめ、鶏肉	精白米、サラダ油、でんぷん、ごま油、さつまいも、揚げ油、三温糖、有塩バター	にんにく、たけのこ水煮、人参、干し椎茸、玉葱、小松菜、チンゲン菜	627 kcal 24.3 g 19.6 g 1.7 g
3火	【ひな祭り献立】 ○ちらし寿司	○	○ごま和え ○すまし汁(花魁わかめ玉葱) ○☆白桃ゼリー	牛乳、★たまご、★むきえび、★油揚げ、鶏肉、刻みりのり、生わかめ	精白米、三温糖、サラダ油、白ごま、練りごま、上白糖、★花魁	さやいんげん、人参、かんぴょう、干し椎茸、小松菜、ペストもやし、ねぎ、糸みつば、白桃缶	557 kcal 24.3 g 15.1 g 1.7 g
4水	○セルフあんぱん(手作り)	○	○カレー風味のポトフ ○チーズサラダ	牛乳、あずき(乾)、豚モモ、ウインナー、サラダチーズ	★国内産小麦粉コッパン、三温糖、じゃがいも、サラダ油	玉葱、人参、キャベツ、セロリ、ぶなしめじ、ブロッコリー、きゅうり、レモン果汁	586 kcal 27.9 g 19.0 g 2.0 g
5木	○ご飯	○	○ハンバーグステーキ(★お肉入り) ○にんじんグラッセ ○コールスロー(レズン) ○小松菜とコーンのスープ	牛乳、豚モモ、牛もも肉、スキムミルク、★たまご	精白米、サラダ油、★生パン粉、じゃがいも、有塩バター、三温糖	玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、干しぶどう、レモン果汁、小松菜、ホールコーン	597 kcal 25.6 g 19.5 g 2.0 g
6金	○ご飯	○	○鯖のピリ辛焼き ○のりあえ ○吉野汁 ○☆ミルクゼリー(ずんだソース)	牛乳、さば、刻みりのり	精白米、白いりごま、サラダ油、じゃがいも、でんぷん、上白糖、はちみつ	生姜、にんにく、ねぎ、りんご、小松菜、ペストもやし、人参、ごぼう、えのきたけ、万能ねぎ、★冷凍えだまめ	595 kcal 23.5 g 24.4 g 1.4 g
9月	○トマトハヤシライス	○	○ポテトフレンチサラダ ○焼りんご	牛乳、豚肩ロース、白いんげんペースト、ボンレスハム	精白米、サラダ油、三温糖、米粉、じゃがいも、有塩バター、グラニュー糖	玉葱、人参、マッシュルーム水煮、ぶなしめじ、生姜、にんにく、トマト缶、きゅうり、レモン果汁、りんご	632 kcal 20.7 g 22.0 g 1.6 g
10火	【東京都平和の日】 ○大根ご飯	○	○すいとん ○ふかしさつま芋	牛乳、★油揚げ、若鶏モモ肉(皮付き)	精白米、三温糖、★薄力粉、ながいも、さつまいも	大根、小松菜、生姜、人参、干し椎茸、白菜、ねぎ	572 kcal 17.1 g 11.4 g 1.6 g
11水	○鶏五目ごはん	○	○鉄骨サラダ ○のっぺい汁(生揚げ) ○せとか	牛乳、鶏肉、干ひじき、しらす干し、サラダチーズ、豚ばら、★生揚げ	精白米、サラダ油、三温糖、白ごま、上白糖、さといも、でんぷん	人参、まいたけ、ごぼう、切干しだいこん、小松菜、レモン果汁、せとか	579 kcal 22.1 g 16.5 g 1.8 g
12木	○ご飯	○	○かつ煮 ○かぶとうどのゆかり漬け ○小松菜と人参の味噌汁	牛乳、豚ひれ、★たまご、★白みそ、★赤みそ	精白米、★薄力粉、★生パン粉、揚げ油、サラダ油、三温糖	玉葱、干し椎茸、うど、かぶ、かぶ菜、小松菜、人参	598 kcal 27.8 g 21.0 g 2.1 g
13金	○カレーうどん	○	○ごぼうサラダ ○フルーツミルクゼリー大	牛乳、豚肩ロース、粉かつお	★細うどん、サラダ油、三温糖、でんぷん、ごま油、上白糖	玉葱、ねぎ、人参、えのきたけ、生姜、にんにく、キャベツ、きゅうり、ごぼう、白桃缶、みかん缶	576 kcal 23.0 g 18.5 g 1.8 g
16月	○ご飯	○	○花シューマイ ○韓国風五色和え ○中華風コーンスープ ○☆りんごゼリー 小	牛乳、豚モモ、★木綿豆腐(絞)、★たまご	精白米、三温糖、ごま油、でんぷん、★しゅうまいの皮、サラダ油	ねぎ、干し椎茸、玉葱、生姜、キャベツ、人参、にら、ペストもやし、クリームコーン、ほうれん草、りんごジュース	620 kcal 27.7 g 16.1 g 1.8 g
17火	○ご飯	○	○鮭の味噌マヨ焼き ○煮豆 ○レモン和え ○新じゃがのすまし汁	牛乳、★生鮭、★白みそ、金時豆、油揚げ	精白米、米粉、★イックケアマネーズ(卵不使用、大豆使用)、白ごま、三温糖、サラダ油、じゃがいも	玉葱、小松菜、キャベツ、人参、レモン果汁、万能ねぎ	566 kcal 28.4 g 18.3 g 1.6 g
18水	【卒業祝い献立】 ○赤飯	○	○鶏の唐揚げ ○辛子和え ○野菜碗 ○いちご	牛乳、あずき(乾)、鶏肉モモ(皮なし)、豚ばら	精白米、もち米、黒ごま、でんぷん、★薄力粉、揚げ油	生姜、小松菜、人参、ペストもやし、えのきたけ、大根、万能ねぎ、ねぎ、いちご	560 kcal 26.9 g 17.6 g 1.6 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 (550~730kcal)	平均	590 kcal 24.7 g 18.4 g 1.7 g
---	----	---------------------------------------

3月給食だより

今月の目標 1年を振り返ってみよう

1年をふりかえろう！給食チェックめいろ

めいろのルール

- ①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
- ②同じ道を通らないこと。
- ③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。

スタート

Q. 給食の前しっかり手を洗いましたか？
よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. 食事のあいさつができましたか？
よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. 好き嫌いなく食べられましたか？
食べられた…5点
まあまあ食べられた…3点
食べられなかった…0点

Q. 給食当番を協力してできましたか？
よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. よくかんで食べることができましたか？
よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. おはしを使って上手に食べることができましたか？
よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. いろいろな食べ物を知ることができましたか？
よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. 給食時間を楽しめましたか？
とても楽しめた…5点
まあまあ楽しめた…3点
あまり楽しめなかった…0点

ゴール

計算式

合計 = 点

🌸 35点~40点…よくがんばりました！
すばらしいです！1年間、給食の時間をとても大切に過ごせましたね。これからも、おいしく楽しく、みんなのお手本になれるあなたに期待しています。

😊 25点~34点…よくできました！
がんばりましたね。給食の時間に大切なことをたくさんできるようになりました。次は、もう少しがんばれるところを探して、挑戦してみましょう。

😊 15点~24点…もう少しがんばろう！
給食の時間、楽しく過ごしていますか？次は、「これだけがんばろう！」というところを決めて、取り組んでみましょう。

😞 0点~14点…もっとがんばろう！
できなかったこと、楽しめなかったことなど、先生やお友達に相談しながら、一つずつできるようにしていきましょう。きっと、もっと楽しい給食の時間にできますよ！

ご卒業おめでとうございます

友達と先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出のひとつとなっていることでしょう。給食が届くまでにたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったらぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています。