



3月 献立予定表



令和8年 △中期食 初期食 (★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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	△白粥	○	△豆腐の五目炒め △わかめとチンゲン菜のスープ △マッシュキャラメルポテト	牛乳, ウルトラ寒天, 豚モモ, ★むきえびすり身, ★木綿豆腐, 鶏胸肉, 生わかめ	精白米, ながいも, くず粉, 三温糖, さつまいも, 有塩バター	生姜, 干し椎茸, 玉葱, たけのこ水煮, 人参, ほうれん草	590 kcal 30.5 g 15.7 g 2.4 g
3火	△ちらし寿司 	○	△ごまあえ △すまし汁 (麩わかめ) △白桃ゼリー	牛乳, ウルトラ寒天, ★むきえびすり身, 鶏胸肉, ★たまご, 生わかめ	精白米, ながいも, くず粉, 三温糖, サラダ油, 練りごま, 上白糖, ★小町ふ	生姜, 人参, 冷凍グリーンピース, ほうれん草, 大根, 玉葱, 白桃缶	485 kcal 25.2 g 12.2 g 1.9 g
4水	△パン粥 (あんこ)	○	△カレー風味のポトフ △クリームチーズサラダ △カトラスoup	牛乳, こしあん, 豚モモ, クリームチーズ, ウルトラ寒天	★食パン, さといも (冷凍), でんぷん, じゃがいも, くず粉, サラダ油, 三温糖	生姜, 玉葱, 人参, キャベツ, セロリ, えのきたけ, ブロッコリー, きゅうり, レモン果汁	573 kcal 28.1 g 21.1 g 2.2 g
5木	△白粥	○	△豚ノリス (ハンバーグ) △にんじんグラッセ △エールソーダ (レーズン) △小松菜とコーンのスープ	牛乳, ウルトラ寒天, 豚モモ, 牛モモ	精白米, ながいも, くず粉, 三温糖, 有塩バター, サラダ油	玉葱, 生姜, 人参, キャベツ, きゅうり, 干しぶどう, レモン果汁, ほうれん草, クリームコ	474 kcal 21.8 g 14.1 g 2.1 g
6金	△白粥 	○	△鯖のノリス (ピリ辛ソース) △のりあえ △吉野汁 △ミョドゼリー (ずんだソース)	牛乳, ウルトラ寒天, さば, かじきまぐろ, 刻みのり	精白米, さといも (冷凍), でんぷん, 練りごま, くず粉, 三温糖, じゃがいも, 上白糖, はちみつ	生姜, にんにく, 玉葱, りんご, ほうれん草, うど, 人参, ごぼう, えのきたけ, ★冷凍えだまめ	517 kcal 22.9 g 19.0 g 2.3 g
9月	△ハヤシライス	○	△ポテトフレンチサラダ ★△焼きりご 風コンポトゼリー △カトラスoup	牛乳, ウルトラ寒天, 豚モモ, ノリスム	精白米, ながいも, くず粉, ★薄力粉, 有塩バター, サラダ油, 三温糖, じゃがいも	生姜, 人参, 玉葱, マッシュルーム, 冷凍グリーンピース, きゅうり, レモン果汁, りんご	579 kcal 22.4 g 17.7 g 2.0 g
10火	【東京都平和の日】 △大根粥 	○	△すいとん △さつま芋マッシュ	牛乳, ウルトラ寒天, ★絹ごし豆腐, 鶏胸肉	精白米, ごま油, 三温糖, くず粉, ながいも, ★ひやむぎ (乾), さつまいも	大根, ほうれん草, 生姜, 人参, 干し椎茸, 白菜, 玉葱	512 kcal 21.4 g 10.0 g 2.4 g
11水	△鶏五目がゆ	○	△鉄骨サラダ △のっぺい汁 △かんきつゼリー	牛乳, ウルトラ寒天, 鶏胸肉, 干ひじき, しらす干し, 粉チーズ, 豚モモ, ★絹ごし豆腐	精白米, ながいも, くず粉, 三温糖, サラダ油, 上白糖, ごま油, さといも	生姜, 人参, まいたけ, ごぼう, 大根, ほうれん草, レモン果汁, かんきつ	485 kcal 22.5 g 13.5 g 2.5 g
12木	△白粥	○	△かつ煮 △かぶとうどのゆかり漬け △約1cm草と人参の味噌汁	牛乳, ウルトラ寒天, 豚モモ, 生クリーム, ★たまご, ★白みそ, ★赤みそ	精白米, ながいも, くず粉, 揚げ油, ★食パン粉, 三温糖, サラダ油	生姜, 干し椎茸, うそ, 玉葱, 白菜, キャベツ, 冷凍グリーンピース, かぶ, かぶ菜, ほうれん草, 人参	484 kcal 23.8 g 16.7 g 2.0 g
13金	△カレーうどん (冷麦) 	○	△ごぼうサラダ △フルーツミルクゼリー △カトラスoup	牛乳, 豚モモ, 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, 上白糖	生姜, えのきたけ, 玉葱, 人参, ほうれん草, キャベツ, きゅうり, ごぼう, 白桃缶, みかん缶	498 kcal 23.5 g 15.0 g 3.5 g
16月	△白粥	○	△花シューマイテリヤ △韓国風五色和え △中華風コーンスープ △りんごゼリー	牛乳, ウルトラ寒天, 豚モモ, ★木綿豆腐, ★たまご	精白米, ながいも, くず粉, 三温糖, ★しゅうまいの皮, ごま油, サラダ油	生姜, 玉葱, 干し椎茸, キャベツ, 人参, たら, 大根, クリームコ, りんごジュース	552 kcal 25.1 g 14.7 g 2.4 g
17火	△白粥	○	△鮭のノリス (味噌マヨ) ★△煮豆 △レモン和え △新じゃがのすまし汁	牛乳, ウルトラ寒天, ★生鮭, ★白みそ, 金時豆, ★絹ごし豆腐	精白米, ながいも, くず粉, ★エッグケマーズ (卵不使用, 大豆使用), 練りごま, 三温糖, サラダ油, じゃがいも	生姜, 玉葱, ほうれん草, キャベツ, 人参, レモン果汁, 万能ねぎ	496 kcal 23.5 g 16.2 g 1.8 g
18水	△あずき粥 	○	△鶏ノリスの唐揚げソース △辛子和え △野菜碗 △いちごゼリー	牛乳, ウルトラ寒天, あずき (乾), 鶏胸肉, 豚モモ	精白米, くず粉, ながいも, ★薄力粉, 揚げ油, 三温糖, 上白糖	にんにく, 玉葱, 生姜, ほうれん草, 人参, 大根, えのきたけ, いちご	481 kcal 26.2 g 10.5 g 2.0 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 (550~731)	平均	517 kcal 24.4 g 15.1 g 2.3 g
---------------------------------------	----	---------------------------------------

3月給食だより

今月の目標 1年を振り返ってみよう

ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句のひとつ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。

古代中国から伝わった「上巳の節句」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しひな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

各地のひな菓子



ひな祭りの食べ物

ひしもち

緑・白・桃 (ピンク) の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされ、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

ひなあられ

もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

白酒

桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありました。江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定着しました。白酒はアルコールを含みますが、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。

ちらしずし

酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは、塩漬にした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

はまぐりのうしお汁

はまぐりは、対になった貝殻でないと形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。

卒業生の皆さんは、12年間でいただいた2099回ぐらいの給食を食べてきました。給食ではどんな料理が好きでしたか？皆さんの体は食べたものからできています。給食にはいつもたっぷりの野菜と牛乳があったと卒業しても忘れずに覚えておいてください。皆さんが元気に活躍することを給食室一同応援しています。

