

[配布用献立表]

2022年 4月

都立水元特別支援学校

日	献立名	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月	牛乳(低温殺菌牛乳) 麦ご飯 麻婆豆腐 きゅうりの中華和え 中華スープ	豚もも2度挽肉、 米みそ(赤色辛み そ)、豆みそ、木綿 豆腐、鶏もも肉	牛乳 水稲穀粒(精白 米)、おおむぎ(米 粒麦)、三温糖、 かたくり粉	なたね油、ごま 油、ごま(乾) にんじん、こまつ な にんにく、しょう が、たけのこ、干 し椎茸、玉葱、ね ぎ、きゅうり、 りょくとうもやし、 生しいたけ	493 kcal 25.1 g 17.1 g 1.8 g	
12月	牛乳(低温殺菌牛乳) 豚肉のスタミナ丼 小松菜のお浸し 味噌汁(大根・椎茸・油揚げ) 清見オレンジ	豚もも(赤肉)、米 みそ(淡色辛み そ)、米みそ(赤色 辛みそ)、油揚げ	牛乳 水稲穀粒(精白 米)、三温糖、かた くり粉	なたね油、ごま 油、ごま(乾) にんじん、こまつ な にんにく、しょう が、玉葱、たけの こ、ごぼう、りょ くとうもやし、だ いこん、えのきた け、清見オレンジ	475 kcal 23.2 g 12.1 g 1.7 g	
13日	牛乳(低温殺菌牛乳) チキンカレーライス チーズサラダ フルーツヨーグルト	鶏若鶏肉もも(皮 なし)	牛乳、プロセス チーズ、ヨーグル ト(全脂無糖)	水稲穀粒(精白 米)、三温糖、薄 力粉、三温糖、 上白糖	なたね油、有塩バ ター にんじん 玉葱、にんにく、 しょうが、キャベ ツ、きゅうり、も も(缶詰果実)、パ イン缶詰、みかん 缶	579 kcal 19.8 g 19.3 g 1.7 g
14日	牛乳(低温殺菌牛乳) 麦ご飯 鮭の生姜焼き 切干大根の煮物 白菜のおかか和え 味噌汁(じゃが芋・玉葱・若布)	生鮭、油揚げ、か つお節、米みそ (淡色辛みそ)、米 みそ(赤色辛み そ)	牛乳、生わかめ	水稲穀粒(精白 米)、おおむぎ(米 粒麦)、三温糖、 じゃがいも	なたね油 にんじん しょうが、切干し だいこん、はくさ い、玉葱	441 kcal 22.1 g 10.4 g 1.7 g
15日	牛乳(低温殺菌牛乳) ミルクパン ポトフ アスパラサラダ ごまミルク寒天	豚もも(赤肉)、 ベーコン	牛乳	ミルクパン30g、 じゃがいも、三温 糖、上白糖	なたね油、ねりご ま にんじん、かぶ (葉)、アスパラガ ス	414 kcal 18.6 g 16.4 g 1.7 g
18日	牛乳(低温殺菌牛乳) 麦ご飯 鱈の竜田揚げ 春野菜のきんぴら 野菜とわかめの酢の物 味噌汁(豆腐・しめじ・茸)	まさば、米みそ (淡色辛みそ)、米 みそ(赤色辛み そ)、木綿豆腐	牛乳、生わかめ	水稲穀粒(精白 米)、おおむぎ(米 粒麦)、かたくり 粉、三温糖	ひまわり油、なた ね油、ごま(乾)、 ごま油 にんじん、にら しょうが、ごぼ う、れんこん、う ど、キャベツ、 きゅうり、ぶなし めじ	494 kcal 21.3 g 17.2 g 1.7 g
19日	牛乳(低温殺菌牛乳) スパゲティミートソース 大根とじゃこのサラダ コンクリームスー りんごゼリー	豚もも2度挽肉	牛乳、パルメザン チーズ、しらす干 し(半乾燥品)、 パルアガー	スパゲティ (乾)、三温糖、 かたくり粉、上白 糖	オリーブ油、ひま わり油、なたね 油、有塩バター にんじん、トマト 缶詰(ホール)、 トマトピューレ	533 kcal 24.1 g 15.8 g 2.4 g
20日	牛乳(低温殺菌牛乳) たけのこごはん ししゃものいそげ揚げ 大根のごま酢和え すまし汁(豆腐、わかめ、青菜)	油揚げ、たまご、 木綿豆腐	牛乳、ししゃも (生干し)、あおの り	水稲穀粒(精白 米)、おおむぎ(米 粒麦)、三温糖、 薄力粉	ひまわり油、ごま (乾) にんじん、こまつ な たけのこ(ゆで)、 だいこん、きゅう り	426 kcal 18.9 g 14.7 g 1.8 g
21日	牛乳(低温殺菌牛乳) ご飯 かじきのごま味噌焼き 野菜の浅漬け 白滝の炒り煮 味噌汁(じゃが芋・しめじ・白菜)	めかじき、米みそ (赤色辛みそ)、鶏 若鶏肉ひき肉、米 みそ(淡色辛み そ)	牛乳	水稲穀粒(精白 米)、三温糖、し らたき、じゃがいも	ごま(乾)、なたね 油 にんじん、さやい んげん キャベツ、きゅう り、しょうが、ね ぎ、ぶなしめじ、 はくさい	454 kcal 20.9 g 12.5 g 2.0 g
22日	牛乳(低温殺菌牛乳) コンピラフ 海藻サラダ ポテトスープ ミルクプリン	鶏若鶏肉もも(皮 付き)、ベーコン	牛乳、てんぐさ (角寒天)、生わか め、パルアガ ー、クリーム (乳脂肪)	水稲穀粒(精白 米)、おおむぎ(米 粒麦)、三温糖、 じゃがいも、上白 糖	有塩バター、なた ね油、ごま(乾)、 ごま油 にんじん、青ピー マン、こまつな マッシュルーム、 とうもろこし缶 詰(赤身)、キャベ ツ、とうもろこし (冷凍)、だいこ ん、玉葱、もも(缶 詰果実)	490 kcal 15.4 g 18.8 g 2.0 g

日	献立名	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	
25日	牛乳(低温殺菌牛乳) 麦ご飯 肉じゃが 干草和え 味噌汁(豆腐・若布・葱)	豚もも(脂肪な し)、かつお節、 米みそ(淡色辛み そ)、米みそ(赤色 辛みそ)、絹ごし 豆腐	牛乳、生わかめ	水稲穀粒(精白 米)、おおむぎ(米 粒麦)、じゃがい も、しらたき、三 温糖	なたね油、ごま (乾) にんじん、さやい んげん、こまつな 玉葱、キャベツ、 だいこん、ねぎ	465 kcal 21.0 g 11.1 g 1.8 g
26日	牛乳(低温殺菌牛乳) 麦ご飯 卵と豚肉の炒めもの 春雨サラダ 白菜スープ	豚もも(脂肪な し)、たまご、鶏若 鶏肉もも(皮なし)	牛乳	水稲穀粒(精白 米)、おおむぎ(米 粒麦)、かたくり 粉、緑豆はるさ め、三温糖	なたね油、ごま 油、ごま(乾) にんじん、こまつ な しょうが、干し椎 茸、キャベツ、玉 葱、たけのこ、ね ぎ、りょくとうも やし、きゅうり、 はくさい	477 kcal 22.7 g 14.7 g 1.9 g
27日	牛乳(低温殺菌牛乳) 黒砂糖パン ホワイトシチュー 大豆サラダ フルーツポンチ	鶏若鶏肉もも(皮 なし)、大豆(国 産、乾)	牛乳	黒砂糖パン、じゃ がいも、薄力粉、 三温糖、上白糖	なたね油、有塩バ ター にんじん、プロッ コリー 玉葱、マッシュ ルーム、きゅう り、とうもろこ し、みかん缶、も も缶、パイン缶、 レモン	495 kcal 22.2 g 20.1 g 1.9 g
28日	牛乳(低温殺菌牛乳) ご飯 鮭の香味しょうゆ焼き 青のり粉ふき芋 野菜の胡麻味噌和え 味噌汁(白菜・油揚げ・若布)	生鮭、米みそ(淡 色辛みそ)、米み そ(赤色辛みそ)、 油揚げ	牛乳、あおのり、 生わかめ	水稲穀粒(精白 米)、三温糖、じゃ がいも ごま(乾) にんじん、こまつ な ねぎ、しょうが、 にんにく、キャベ ツ、きゅうり、は くさい	435 kcal 21.2 g 10.2 g 1.6 g	

ご入学・ご進級おめでとうございます



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいだと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さん安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りを努めていきます。1年間よろしくお願ひ致します。

学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。

給食時間における準備から片付けまで、実践活動を通じ、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。

給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。

