

令和6年度 4月 予定献立表



東京都立矢口特別支援学校長 阿出川 千賀子

日曜日	献立名	おもな食材料	メモ
<p>始業式・入学式は給食はありません</p>			
11 木	チキンカレーライス コールスローサラダ	米・鶏肉・しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・トマト・チーズ・りんご・薄力粉/ キャベツ・きゅうり・とうもろこし/ 清見オレンジ	新しい一年の始まりです。今年度もどうぞよろしくお願ひします
668 19.1	23.3 2.1	給食スタート	
12 金	ごはん 鮭の塩こうじ焼き お浸し	米/しろさけ/ 小松菜・にんじん・もやし/ かぼちゃ/ 木綿豆腐・わかめ・ねぎ	魚料理のリクエスト 第1位メニューです♪
610 14.7	34.0 2.8	かぼちゃの甘煮 豆腐とわかめのみそ汁	
15 月	ごはん 豚肉のしょうが炒め 粉ふきいも	米/豚肉・玉ねぎ・しょうが/ じゃがいも/ キャベツ・にんじん・しめじ・小松菜・にんにく/ 大根・生揚げ	
633 19.9	30.3 2.3	キャベツと小松菜のソテー 生揚げのみそ汁	
<p>祝 16(火) 開校記念日 学校はお休みです</p>			
17 水	大豆入りミートソース・スパゲッティ ごまじゃこ大根サラダ	スパゲッティ・玉ねぎ・にんにく・しょうが・豚肉・大豆・薄力粉・にんじん・セロリ・マッシュルーム・チーズ/きゅうり・切干大根・もやし・ちりめんじゃこ・大根・ごま/いちご・レモン果汁・ヨーグルト	旬のいちごを使って給食室特製ジャムを作ります♪
704 23.7	33.1 2.7	手作りいちごジャムのヨーグルト	
18 木	ごはん 鯖の照り焼き おかか和え	米/さわら/ 白菜・にんじん・小松菜・おかか/ ひじき・油揚げ・しらたき・大豆・さやいんげん/ じゃがいも・玉ねぎ	漢字のとおり、鯖の旬は春です。
652 21.3	34.7 2.6	五目ひじき じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	
19 金	ごはん 回鍋肉	米/豚肉・たけのこ・玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ・にんじん・ねぎ・ピーマン・にんにく・しょうが/ 卵・チンゲン菜・木綿豆腐・えのき/ さつまいも・ごま	春キャベツの季節です。葉がやわらかく、みずみずしいのが特徴です
722 21.6	25.3 2.4	かきたまスープ 大学いも	
22 月	ごはん 擬製豆腐(甘酢あん) じゃこ和え	米/押し豆腐・ひじき・にんじん・干し椎茸・鶏肉・卵/小松菜・もやし・ちりめんじゃこ/ 大根・豚肉/ かぼちゃ・玉ねぎ	
635 19.4	31.1 2.8	大根と豚肉のきんぴら かぼちゃのみそ汁	

《4月平均》エネルギー673kcal、たんぱく質30.6g、脂質22.4g、塩分2.5g(中学部の栄養価。小学部は70~80%の値です。)

☆ 牛乳は毎日つきます。材料の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。

☆ 連続5日以上欠食をする場合は、担任までお知らせください。
毎週水曜日までの連絡で、翌々週の月曜日から欠食になります。

日曜日	献立名	おもな食材料	メモ
23 火	たけのこごはん 鯖の塩焼き ごま和え	米・鶏肉・油揚げ・たけのこ/さば/ キャベツ・にんじん・にら・ごま/ 大根・里いも・こんにやく・干し椎茸・ねぎ/ 河内晩柑	今が旬のたけのこ。1日で1mも伸びることがあるそうです。春の味を楽しんでください
711 32.3	33.0 2.4	根菜のみそ汁 河内晩柑	
24 水	ごはん 鶏肉の唐揚げ お浸し	米/鶏肉・しょうが・にんにく・米粉/ 小松菜・にんじん・しめじ/ ロースハム・じゃがいも・きゅうり・玉ねぎ・マヨネーズ(卵不使用)/白菜・もやし	リクエストNo.1の鶏のから揚げ。今日はにんにく味です。
727 27.2	32.0 2.7	ポテトサラダ 白菜ともやしのみそ汁	
25 木	ごはん(海苔の佃煮) 赤魚の香味焼き わかめのかき揚げ	米・焼き海苔・水あめ/ 赤魚・ねぎ・しょうが・にんにく/ キャベツ・にんじん・わかめ・糸かまぼこ/ さつまいも・金時豆の甘煮 かぶのみそ汁	
643 15.8	31.2 2.7	かぶのみそ汁	
26 金	コッパン ミートボールの米粉クリーム汁	パン/豚肉・玉ねぎ・にんにく・じゃがいも・豆乳・しょうが・にんじん・玉ねぎ・ほうれん草・いんげん豆・米粉・牛乳/明日葉・白菜・きゅうり・ツナ・おかか・マヨネーズ(卵不使用)/粉寒天・りんごジュース	米粉でとろみをつけたさっぱりシチューです。
643 25.8	27.5 2.4	明日葉のツナ和え りんごゼリー	
30 火	みそけんちんうどん ごぼうサラダ	うどん・豚肉・干し椎茸・油揚げ・玉ねぎ・大根・にんじん・ねぎ・小松菜/ とうもろこし・キャベツ・ごぼう・パセリ・マヨネーズ(卵不使用)・ごま/じゃがいも・大豆・青海苔	
727 28.3	31.4 2.6	じゃがいもと大豆の磯辺揚げ	

給食をとおして学んでほしいこと

<p>食事の重要性</p> <p>食事の楽しさを知る</p>	<p>心身の健康</p> <p>食事が体を作ることを知る</p>	<p>食品を選択する能力</p> <p>バランスのよい食事を学ぶ</p>
<p>感謝の心</p> <p>食べ物に感謝の心を持って食べる</p>	<p>社会性</p> <p>食事のマナーを学ぶ</p>	<p>食文化</p> <p>行事食・郷土料理を知る</p>

子どもたちや先生と楽しく給食時間を過ごしながら学んでほしい16つのお願ひです



保護者の方へ 毎月、献立表を配布します。.....

「今日はどんな給食かな(だった)?」お子様とのコミュニケーションに献立表を御活用いただけると嬉しいです。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースもありますので、食べたことのない食品がある場合は、御家庭で事前にチャレンジしてみてください。御心配な日は連絡帳等で担任までお知らせください。

