令和6年

1月分献立表

東京都立七生特別支援学校

月	火	水	木	金
	七草ごはん １年の無病息災を祈る「七草がゆ」にちなんだごはんです。 すずな（かぶ）とすずしろ(大根)の葉を混ぜ込み、風邪を防ぐビタミンが豊富です。	10日 牛乳 ★ポークカレーライス ★鉄骨サラダ ぶどうゼリー エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 754kcal 26.2ｇ	11日 牛乳 七草ごはん 魚の幽庵焼き 乱切り野菜煮 みそ汁 エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 598kcal 27.5ｇ	12日 牛乳 ごはん ★チゲ豆腐 春雨サラダ ★かき玉スープ エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 673kcal 31.4ｇ
15日 牛乳 ごはん にら入り厚焼き玉子 酢みそ和え ★豚汁 エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 648kcal 28.7ｇ	16日 牛乳 ★カレーうどん ★パリパリサラダ ★フルーツヨーグルト エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 699kcal 25.8ｇ	17日 ★コーヒー牛乳 あしたばパン コーンクリームシチュー 大根とハムのサラダ ★くだもの（りんご） エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 733kcal 26.3ｇ	18日 牛乳 親子丼 ★海藻とささみのサラダ 根菜のごま汁 エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 697kcal 33.2ｇ	19日 牛乳 ごはん ★さばの塩焼き 菜の花のからし和え 大根のゆずみそかけ もずくのすまし汁 エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 629kcal 29.9ｇ
22日 牛乳 ★クリームスパゲティ ゴマドレサラダ ★フルーツゼリー エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 766kcal 27.9ｇ	23日 牛乳 ごはん ★松風焼き 茹で野菜（ブロッコリー） 切干大根の煮物 ★なめこ汁 エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 664kcal 29.4ｇ	24日 牛乳 **★きな粉揚げパン** 魚介のブイヤベース キャベツと パプリカのサラダ くだもの（みかん） **学校給食週間** エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 675kcal 30.1ｇ	25日 牛乳 五目チャーハン チンゲン菜の中華和え わかめと豆腐のスープ ★くだもの（いちご） エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 572kcal 24.8ｇ	26日 牛乳 ごはん 魚のみそマヨネーズ 焼き(卵不使用) もやしのカレー風味和え ★コーンスープ エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 686kcal 27.7ｇ
29日 牛乳 ごはん ★豚の生姜炒め 粉ふき芋 青菜のごま和え ★豆腐とわかめのみそ汁 エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 672kcal 32.1ｇ	30日 牛乳 きのこのハヤシライス 温野菜サラダ りんごゼリー エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 742kcal 25.2ｇ	31日 牛乳 しょうゆラーメン ★ポテトサラダ （卵不使用） くだもの エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 602kcal 23.5ｇ		

※天候等の理由により、使用食材や献立を変更することがあります。

◎エネルギーとたんぱく質は中学部、高等部の値です。小学部低学年（１・２・３年）は７０％、高学年（４・５・６年）は８５％です。

★リクエストメニュー★

小学部６年生、中学部３年生、高等部３年生に、アンケートをとりました。みなさん、卒業までにもう一度食べたいメニューを、たくさん考えてくれました。**1月**は、**6年生**のリクエストを取り入れています。★がついていますので、お楽しみに！