



4月給食だより

東京都立七生特別支援学校長

黒澤 一慶

ご入学・ご進級おめでとうございます

暖かな春風とともに、新たな出発の時を迎えました。

学校給食は、食への理解を深め、望ましい食習慣を育む場です。

子供たちの健やかな成長を支える、おいしく安全な給食を提供して参ります。

学校給食について

食材

国産の旬の食材を中心に使用します。
多摩地域の野菜を取り入れています。



献立

和食、郷土料理、季節の行事食、世界の料理など
牛乳は毎日つきます。



栄養

成長期に必要な栄養がとれるよう、基準を基につくっています。



調理・衛生

乳製品とくだもの以外は加熱調理を基本とします。
衛生には細心の注意を払っています。



アレルギー対応献立表について

本校の給食で、食物アレルギー対応を行う方には、使用食材や対応内容を記載した「アレルギー対応献立表」を配布します。対象者以外で御希望がある場合は、担任を通じて栄養士まで御連絡ください。

4月の献立から料理を紹介

* 若竹汁 *



【材料 5人分】

- | | | |
|--------|-----------|--------------|
| ゆでたけのこ | 1本（約200g） | ①だし汁を作る。顆粒だし |
| 生わかめ | 25g | やかとお厚削り、昆布 |
| 絹さや | 10本（約20g） | 等を使用する。 |
| だし汁 | 750g | ②たけのこを食べやすい |
| 酒 | 小さじ1杯 | 大きさにカットしてだし |
| 本みりん | 小さじ1杯 | 汁で煮る。 |
| しょうゆ | 小さじ1杯 | ③②に調味料を入れて味を |
| 塩 | 小さじ1/2杯 | 整える。 |
| | | ④わかめと1cm幅の斜め |
| | | カットした絹さやを仕上げ |
| | | に入れて完成。 |

若竹汁とは、春先の新わかめと春が旬のたけのこを使ったすまし汁で、「若」はわかめ、「竹」はたけのこのことです。
わかめとたけのこには、食物繊維が多く含まれていて、おなかの調子を整えるはたらきがあります。

※参考文献・引用・イラスト：雑誌【学校給食 2025年3月号】、いらすとや

