

令和7年度

1月分献立表

東京都立七生特別支援学校

月	火	水	木	金
5日	6日	7日	8日	9日

★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年生のみなさんを対象に、卒業までにもう一度給食で食べたいメニューについてアンケートをとりました。1月～3月の給食にリクエストを取り入れています。
【◎】が小6、【◇】中3、【☆】が高3のリクエストメニューです。

始業式

牛乳
七草ごはん
さばの塩焼き◎☆
野菜と油揚げの煮物
赤だしのみそ汁
みかん寒天ゼリー

エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
583kcal 19.7g

12日	13日	14日	15日	16日
-----	-----	-----	-----	-----

成人の日

牛乳 ごはん 麻婆豆腐 野菜の甘酢漬け	牛乳 パエリア フライドポテト◇ ペイザンヌスープ	牛乳 ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め 大根とハムのサラダ 青菜とコーンのスープ	牛乳 きつねうどん◎ 千草あえ 抹茶豆乳ゼリー◎☆
エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 649kcal 29.2g	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 601kcal 23.4g	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 646kcal 29.5g	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 575kcal 23.8g

19日	20日	21日	22日	23日
-----	-----	-----	-----	-----

牛乳 豚キムチ丼 塩ナムル◇ 白菜とベーコンのスープ	牛乳 ごはん 擬製豆腐 切り干し大根の煮物 みそ汁◎◇	牛乳 ツナコントースト◎ フレンチサラダ ポテトとベーコンのスープ	牛乳 カレーライス◎☆ 野菜とじゃこのサラダ フルーツヨーグルト◎☆	牛乳 ごはん すき焼き風煮◇ すりごまあえ みそ汁◎◇
エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 640kcal 28.4g	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 653kcal 29.7g	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 594kcal 21.5g	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 787kcal 25.9g	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 691kcal 37.9g

26日	27日	28日	29日	30日
-----	-----	-----	-----	-----

牛乳 ごはん 鮭の塩焼き◇ 梅おかあえ さつまいものみそ汁	牛乳 あしたばパン あしたばのツナあえ コーンクリームシチュー◎☆ カフェオレゼリー	牛乳 ごはん 肉豆腐 小松菜サラダ みそ汁◎◇	牛乳 ごはん コロッケ☆ コールスローサラダ かきたまスープ	牛乳 海南鶏飯 ビーフンスープ くだもの◎◇
エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 569kcal 30.4g	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 766kcal 31.9g	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 691kcal 35.8g	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 697kcal 25.3g	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 564kcal 26.9g



1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です

26日	27日	28日	29日	30日
初めての給食 明治22年に始まった学校給食をイメージした献立です。当時はおにぎりと鮭の塩焼き、漬物などで質素なものでした。	東京都の島の食材 東京都には伊豆諸島や小笠原諸島など11の島があります。「あしたば」は東京都の島が原産です。あしたばパンには明日葉の粉末が使われています。	日野市の食材 日野市では地元の農産物や特産品が豊富にあります。「日野豆腐」は大豆の風味が感じられる伝統的な食材です。給食では肉豆腐に使用します。	東京都の郷土料理 「コロッケ」は明治時代に西洋料理が流行して東京で誕生した東京の郷土料理のひとつです。いまでは全国各地で様々なコロッケが食べられています。	世界の料理 「海南鶏飯」はシンガポールの国民食のひとつで、「シンガポールチキンライス」とも呼ばれています。

※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。

※参考文献・引用・イラスト：雑誌【学校給食2025年12月号】・【食育フォーラム2026年1月号】

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