

# 1月 よていこんだてひょう

<今月の目標>  
給食について  
考えてみよう

令和6年度 東京都立清瀬特別支援学校長 稗田 知子

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	
<b>全国学校給食週間1月24日～30日</b> <small>がっこうきゅうしょく めいじ ねん やまがたけん つるおかし しりつちゆ</small> 学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立 <small>うあい しやうがっこう ひんこんじどう たいしやう おこな</small> 忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのが始まりです。時代の流れとともに変化を続ける「学校給 <small>じだい なが へんか つづ がっこうきゅう</small> 食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う <small>うしよく じだい こ たいせつ おも</small> 気持ちが続いています。今日は6年生が授業で考 <small>きもち つ こんげつ ねんせい じゅぎやう かんが</small> えたリクエストメニューを実施します。		<b>○本校の基準○</b> <small>ほんこう きじかん</small> エネルギー たんぱく質 720Kcal 28.0g <b>○今月の平均○</b> <small>こんげつ へいぎん</small> 676kcal 30.9g <small>えいようか ちゅうぶく ちゆう</small> 栄養価は中学部の値です <small>しやうい ばい しやうちう ばい</small> 小低0.7倍・小高0.8倍です		<b>9</b> カレーライス カラフルピクルス 大根とわかめのスープ サワーゼリー 牛乳 627kcal 23.7g	<b>10【鏡開き】</b> <small>かがみひら</small> 豆腐とひき肉の あんかけ丼 <small>やさい す</small> 野菜のごま酢あえ みそ汁 お汁粉 牛乳 697kcal 30.0g
<b>13</b> 成人の日 <small>せいじん ひ</small>	<b>14</b> 胚芽米入りご飯 さばのピリ辛焼き 粉ふき芋 切干大根の煮物 もずく汁 牛乳 715kcal 26.7g	<b>15</b> パエリア スパニッシュオムレツ 豆乳コーンチャウダー 牛乳 685kcal 34.4g	<b>16</b> ひらたけしめじご飯 鶏肉のねぎみそ焼き じゃが芋の香味あえ かきたま汁 牛乳 647kcal 31.6g	<b>17【長崎県の郷土料理】</b> <small>ながさきけん きやうどりやうり</small> 長崎ちゃんぽん 浦上そばろ りんご 牛乳 659kcal 35.7g	
<b>20</b> 胚芽米入りご飯 プルコギ風炒め ナムル 豆腐とわかめのスープ ぼんかん 牛乳 637kcal 31.2g	<b>21</b> ミルクパン 白身魚のラビゴットソース ジャーマンポテト ひよこ豆のトマトスープ 牛乳 663kcal 32.4g	<b>22</b> 胚芽米入りご飯 肉豆腐 鉄骨サラダ すまし汁 牛乳 687kcal 33.5g	<b>23</b> 三色丼 大豆と芋の甘辛煮 みそ汁 ネーブルオレンジ 牛乳 664kcal 29.3g	<b>24</b> <small>しょう</small> <b>【小6-1リクエストから】</b> ご飯 鮭のムニエル フライドポテト ブロッコリーサラダ かぶのスープ牛乳 688kcal 27.9g	
<b>27</b> <small>しょう</small> <b>【小6-5リクエストから】</b> ご飯 四川豆腐 ナムル ワンタンスープ ミルクコア寒牛乳 723kcal 35.0g	<b>28</b> <small>しょう</small> <b>【小6-2リクエストから】</b> チーズバーガー 人参ドレッシングサラダ 千切り野菜スープ パインゼリー 牛乳 713kcal 36.3g	<b>29</b> <small>しょう</small> <b>【小6-4リクエストから】</b> ご飯 れんこんつくね からし和え 切干大根の煮物 みそ汁 牛乳 632kcal 29.5g	<b>30</b> <small>しょう</small> <b>【小6-3リクエストから】</b> ご飯 アジフライキャベツ添え チーズコーンポテト ほうれん草のスープ ジョア 675kcal 25.5g	<b>31</b> <small>ぶたどん</small> 豚丼 しらす和え みそ汁 みかんゼリー 牛乳 696kcal 31.8g	

## ～ リクエスト給食(小学部6年生) ～

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

毎日食べている給食ですが、どんなメニューが好きですか？卒業をひかえた小学部6年生と中学部3年生にリクエスト給食を募集しました。今日は学校給食週間(24日～30日)に合わせて6年生リクエスト給食を実施します。一人ずつ全員が一生懸命メニューを考えてくれました。全部で28通りのメニューを頂き選ぶのが大変でしたが、主食、主菜、副菜、汁物、デザートにわけておいしいメニューを考えてくれました。ありがとうございました。

6-1から 鮭のムニエル、フライドポテトは他にも数人リクエストがありました。全て洋食でそろえたメニューを希望通り採用しました。

6-2から 主食がパンでチーズバーガーと人参ドレッシングサラダと野菜スープの組み合わせです。野菜がたくさんとれます。

デザートはエネルギー量の関係で、パインケーキをパインゼリーにかえて実施します。

6-3から アジフライは意外な人気でした。クリームコーンと生クリームで煮からめたチーズコーンポテト、ほうれん草スープも希望通りです。

6-4から れんこんつくねと切干大根、辛し和え、みそ汁は11月に実施した献立から選んでくれました。希望通り実施です。

6-5から 四川豆腐を中心にナムル、ワンタンスープなど中華の組み合わせです。エネルギー量の関係で主食は三色丼をご飯にかえて実施します。

※献立表の太字斜体がリクエストメニューです。

# 〔 配布用 献立表 〕

2025年 1月

0: 通常献立

東京都立清瀬特別支援学校

日	主食	牛乳	おかず	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	食塩相当量 ㎍
9 木	カレーライス (米粉) *0.9	○	○カラフルピクルス ○大根とわかめのスープ ○サワーゼリー	豚モモ肉、★調理用牛乳、★アレーン-グ ルト、生わかめ、粉寒天、★乳酸菌飲料、 ★牛乳	精白米、はいが精米、じゃがいも、サラ ダ油、米粉、★有塩バター、砂糖、ごま 油	玉葱、にんにく、セロリー、にんにく、 しょうが、★りんご、きゅうり、赤ビー マン、黄ピーマン、ねぎ、だいこん、チ ンゲンツァイ、みかん缶、黄桃缶	2.5 g 303 m g
10 金	○豆腐とひき肉のあんかけ丼	○	野菜のごま酢あえ (キャベツ) みそ汁 (ほうれん草・里芋・揚げ) ○お汁粉 (麩入り)	豚ひき肉、みそ、木綿豆腐、★油揚げ、 みそ、あずき、★牛乳	精白米、はいが精米、サラダ油、砂糖、 かたくり粉、★白ごま、さといも、★焼 きふ (小町麩)	しょうが、にんにく、玉葱、干し椎茸、 たけのこ水煮、にんにく、葉ねぎ、キャ ベツ、きゅうり、ほうれんそう	2.8 g 421 m g
14 火	○胚芽米入りごはん	○	○さばのぶり辛焼き ★☆粉ふき芋 ○切干大根の煮物 ○もずく汁 (あおさ・玉葱)	たいせいようさば 40 g、たいせいよ うさば 50 g、たいせいようさば 60 g、★油揚げ、もずく (塩蔵、塩抜き)、 あおさ、★牛乳	精白米、はいが精米、★白ごま、じゃが いも、砂糖	しょうが、にんにく、ねぎ、★りんご、 パセリ、切干大根、にんにく、生しいた け (菌床栽培、生)、さやいんげん、玉 葱	2.6 g 325 m g
15 水	パエリア	○	○スパニッシュオムレツ ○豆乳コーンチャウダー	☆むきえび、いか、短冊、鶏肉モモ皮 なし肉、ベーコン、★たまご、★生ク リーム、★粉チーズ、ベーコン、★豆 乳、★牛乳	精白米、はいが精米、オリーブ油、じゃ がいも、サラダ油、砂糖、★有塩バター	にんにく、玉葱、にんにく、マッシュ ルーム、ホールトマト缶、赤ピーマン、 さやいんげん、キャベツ、かぶ、しょう が、ｸﾘｰﾑｺﾝ缶、ホールコーン	2.7 g 317 m g
16 木	○ひらたけしめじごはん	○	鶏肉の葱みそ焼き ○じゃがいもの香味あえ ○かきたま汁 (わかめ) 牛乳	★油揚げ、鶏モモ皮なし肉、鶏モモ皮 なし肉、鶏モモ皮なし肉、みそ、あおの り、生わかめ、★たまご、★牛乳	精白米、はいが精米、砂糖、じゃがい も、マヨネーズ (ノンエッグ)、★白ご ま、かたくり粉	ひらたけ、にんにく、しょうが、ねぎ、 ほうれんそう	2.9 g 304 m g
17 金	○長崎ちゃんぽん	○	○浦上そばろ (長崎) りんご (ふじ)	豚肩ロース (脂身付)、いか、短冊、☆ むきえび、板なしかまぼこ、★あさり、 豚モモ肉、さつま揚げ (卵なし)、★ 牛乳	★ちゃんぽんめん、サラダ油、ごま油、 糸こんにゃく、砂糖	玉葱、キャベツ、★りよくとうもやし、 にんにく、きくらげ、しょうが、にら、 にんにく、ごぼう、さやいんげん、★り んご	3.1 g 354 m g
20 月	○胚芽米入りごはん	○	ブルコギ風炒め ○ナムル (ほうれん草・大豆芽・人参) ○豆腐とわかめのスープ ぼんかん	豚モモ肉、絹ごし豆腐、生わかめ、★牛 乳	精白米、はいが精米、砂糖、はちみつ、 ごま油、サラダ油、★白ごま	ねぎ、にんにく、しょうが、★りんご、 キャベツ、玉葱、にんにく、にら、ほう れんそう、★だいずもやし、干し椎茸、 ぼんかん、ぼんかん	2.6 g 340 m g
21 火	○ミルクパン	○	白身魚のラビゴットソース ○ジャーマンポテト45 ○ひよこ豆のトマトスープ	さごし 40 g、さごし 50 g、さ ごし 60 g、ベーコン、鶏肉モモ皮 付き、ひよこ豆、★牛乳	★ミルクパン40 g、★ミルクパン5 0 g、★ミルクパン60 g、★薄力粉、 サラダ油、じゃがいも、オリーブ油	きゅうり、トマト、玉葱、セロリー、パ セリ、にんにく、にんにく、ホールマ ト缶、しょうが、ほうれんそう	2.9 g 324 m g
22 水	○胚芽米入りごはん	○	肉豆腐 鉄骨サラダ ○すまし汁 (麩・わかめ)	豚モモ肉、焼き豆腐、ひじき、しらす干 し、★チーズ、生わかめ、★牛乳	精白米、はいが精米、サラダ油、しらす 干し、じゃがいも、砂糖、★焼きふ (小町 麩)	にんにく、はくさい、ねぎ、切干大根、 ごまつな、レモン、葉ねぎ	3.0 g 537 m g
23 木	○三色丼	○	大豆と芋の甘辛煮 (ゆで) ○みそ汁 (カブ・ジャガイロ・葱) ○オレンジ	鶏若鶏肉ひき肉、★たまご、★大豆水 煮、ちりめんじゃこ、生わかめ、みそ、 みそ、★牛乳	精白米、はいが精米、砂糖、かたくり 粉、さつまいも、揚げ油、じゃがいも	しょうが、ほうれんそう、ねぎ、ネー ブルオレンジ	2.5 g 325 m g
24 金	○ごはん	○	鮭のムニエル ○フライドポテト ○ブロッコリーのサラダ ○かぶのスープ	鮭、鮭、ベーコン、★牛乳	精白米、★薄力粉、★有塩バター、じゃ がいも、揚げ油、サラダ油、砂糖	レモン、ブロッコリー、キャベツ、きゅ うり、玉葱、★りんご、かぶ、えのきた け、かぶ (葉)、しょうが、しょうが	2.2 g 307 m g
27 月	○ごはん	○	○四川豆腐 ○もやしのナムル (ほうれん草) ○フンタン皮スープ (筍・青梗菜) ○●△ミルクココア寒	豚モモ肉、☆むきえび、みそ、木綿豆 腐、豚モモ挽肉、★調理用牛乳、ウルト ラ寒天、★牛乳	精白米、サラダ油、砂糖、かたくり粉、 ごま油、★白ごま、★ウエーブワンタ ン、砂糖	にんにく、しょうが、にんにく、ねぎ、 たけのこ、干し椎茸、にら、★りよくと うもやし、ほうれんそう、玉葱、チンゲ ンツァイ、たけのこ水煮、しょうが	3.0 g 503 m g
28 火	○チーズバーガー (セルフ)	○	○人参ドレッシングサラダ ○千切り野菜スープ パインゼリー	牛ひき肉、豚モモ挽肉、★調理用牛乳、 ★たまご、★ピザチーズ、ベーコン、粉 寒天、★牛乳	★胚芽パン、★胚芽パン、★胚芽パン、 サラダ油、★パン粉、砂糖、はちみつ、 砂糖	玉葱、にんにく、ホールトマト缶、キャ ベツ、きゅうり、にんにく、新玉葱、★ りんご、セロリー、えのきたけ、ﾊｲﾝ ｼﾞｬｰｽ、ﾊｲﾝ缶	3.4 g 416 m g
29 水	○ごはん	○	○れんこんつくね ○辛子和え (ほうれ、胡瓜、もやし) ○切干大根の煮物 みそ汁 (生揚げ・葱)	鶏モモ皮なし ひき肉、★おから、★ たまご、★油揚げ、★生揚げ、生わか め、みそ、みそ、★牛乳	精白米、かたくり粉、砂糖	玉葱、れんこん、しょうが、しそ葉、ほ うれんそう、きゅうり、★りよくと うもやし、切干大根、にんにく、干し椎 茸、さやいんげん、ねぎ	2.7 g 406 m g
30 木	○ごはん	ジ ョ ア	あじフライゆでキャベツ添え ○チーズコーンポテト ほうれん草のスープ (エノキ)	まあじ 40 g、まあじ 50 g、★生ク リーム、★チーズ、★ジョア (プレー ン)	精白米、★薄力粉、★パン粉、揚げ油、 じゃがいも、サラダ油	キャベツ、にんにく、玉葱、ｸﾘｰﾑｺﾝ缶、 ホールコーン、パセリ、えのきたけ、ほ うれんそう	2.1 g 781 m g
31 金	○豚丼	○	○しらす和え ○みそ汁 (豆腐・カブ・柿) ○みかんゼリー	豚モモ肉、豚肩ロース、しらす干し、絹 ごし豆腐、生わかめ、★油揚げ、みそ、 みそ、★牛乳	精白米、はいが精米、サラダ油、しらす 干し、砂糖、ごま油	しょうが、にんにく、玉葱、ねぎ、ほう れんそう、にんにく、キャベツ、みかん ジュース、みかん缶	2.5 g 381 m g

※アレルギー食品には記号を表示しています