

2月 よていこんだてひょう

＜今月の目標＞
マナーをまもって
しょくじをしよう

令和6年度 東京都立清瀬特別支援学校校長 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
3【節分献立】 まめ 豆まきごはん なまあま ぶたにく いた もの 生揚げと豚肉の炒め物 ほくさい ゆこう あ 白菜の柚香和え いわしのつみれ汁 ネーブル ぎゅうにゅう 牛乳	4 はいがまいい はん 胚芽米入りご飯 ごもく たまごや 五目卵焼き じゃがいものそぼろ煮 な はな からし あ 菜の花の辛子和え みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	5【中学部3-3リクエスト】 ちゅうがくぶ ○カレーライス てつこつ ○鉄骨サラダ まつちや ○抹茶ミルクゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	6 はいがまいい はん 胚芽米入りご飯 さけ 鮭のちゃんちゃん焼き もやしのごまじょうゆ さわに わん 沢煮椀 ぎゅうにゅう 牛乳	7 くるざとう 黒砂糖パン さといも 里芋グラタン ふゆさい 冬野菜のスープ ミルクゼリーいちごソース ぎゅうにゅう 牛乳
681kcal 32.9g	647kcal 27.8g	743kcal 28.6g	650kcal 28.8g	644kcal 26.4g
10【中学部3-8リクエスト】 たかな ○高菜チャーハン とりにく て や ○鶏肉の照り焼き かいそう ○海草サラダ ○ワンタンスープ ○みかん ぎゅうにゅう 牛乳	11 けんこく きねん ひ 建国記念の日	12【中学部3-6リクエスト】 ちゅうがくぶ ○スパゲティミートソース とうにゅう ○ポテトサラダ とうにゅう ○豆乳コーンチャウダー ○サワーゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	13 チキンピラフ こまつな あ 小松菜のレモン和え むぎい やさい 麦入り野菜たっぶりスープ チョコプリン ぎゅうにゅう 牛乳	14 はいがまいい はん 胚芽米入りご飯 たいこん ぶり大根 やさい すあ 野菜のごま酢和え みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳
685kcal 31.5g		750kcal 30.1g	664kcal 23.5g	650kcal 28.8g
17 はいがまいい はん 胚芽米入りご飯 や ふじに すき焼き風煮 ゆかり和え かきたま汁 ぎゅうにゅう 牛乳	18 しらすとひじきのピラフ タンドリーチキン マッシュポテト かくぎ やさい 角切り野菜スープ りんごゼリー 牛乳	19【香川県の郷土料理】 かかわけん きょうどりょうり しっぽうどん こんにやくの白和え あ しらあ 揚げびつび(揚げうどん) ぎゅうにゅう 牛乳	20 はいがまいい はん 胚芽米入りご飯 チンジャオオロスー ナムル ちゅうか 中華スープ ヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳	21【中学部3-1リクエスト】 ちゅうがくぶ ○炊き込みご飯 とり ○鶏のから揚げ ○おろし和え ○なめこ汁 ○みかんゼリー ぎゅうにゅう 牛乳
662kcal 30.1g	639kcal 29.7g	677kcal 29.0g	630kcal 29.4g	690kcal 31.0g
24 ふりかえ きゅうじつ 振替休日	25 こぎつね はん ご飯 さいきょうや さばの西京焼き きりほし こまつな すあ 切干と小松菜のごま酢和え すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳	26【中学部3-5リクエスト】 ちゅうがくぶ ○ミルクパン ○ハンバーグ ○ごぼうサラダ ○ミネストローネ ○かぼちゃプリン ぎゅうにゅう 牛乳	27 はいがまいい はん 胚芽米入りご飯 はつぼうさい 八宝菜 たいこん 大根のナムル わかめのかきたまスープ でこぼん ぎゅうにゅう 牛乳	28【中学部3-9リクエスト】 はいがまいい はん 胚芽米入りご飯 ○ワニのフライ ○ひじきの煮物 ○みそ汁 ○りんご ぎゅうにゅう 牛乳
	717kcal 31.7g	735kcal 32.3g	662kcal 34.0g	671kcal 29.1g
○本校の基準○ エネルギー たんぱく質 720Kcal 28.0g ○今月の平均○ 678kcal 29.7g 栄養価は中学部の値です 小低0.7倍・小高0.8倍です				
～リクエスト献立(中学部3年生)～ がつ がつ ちゅうがくぶ ねんせい こんだて じっし 2月と3月は中学部3年生のリクエスト献立を実施します。○印の料理がリクエストです。 か きぼうどお ちゅうせい まつちや あ 5日 3-3 カレーライス、鉄骨サラダは希望通り。エネルギー調整で抹茶プリン→抹茶ゼリー。から揚げとワンタンスープは別日。 か なか ちゅうがくぶ ちゅうしん く あ 10日 3-8 すべてリクエストの中から中華料理を中心に組み合わせました。 にち ちゅうしん なか く あ べつび じっし 12日 3-6 スパゲティミートソースを中心にリクエストの中から組み合わせました。ハンバーグは別日に実施。 にち しゅさい あ ちゅうしん わしよく りょうり きぼう なか 21日 3-1 主菜のから揚げを中心に和食の料理を希望の中から組み合わせで実施。 にち しゅしよく ちゅうしん きぼうどお じっし いもい 26日 3-5 主食がパンのリクエスト。すべて希望通り実施します。サラダは12月に実施したさつま芋入りのごぼうサラダ。 にち しゅしよく か きぼうどお じっし がつ じっし ひろしまけん きょうどりょうり 28日 3-9 主食のパンをごはんに変えて、すべて希望通り実施。ワニのフライは12月に実施した広島県の郷土料理。				

※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。

[配布用献立表]

2025年 2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 ㎎
3月	○豆まきごはん*0.9	○	生揚げと豚肉の炒め物(甜麺醤) ○白菜の柚香あえ いわしのつみれ汁 ○ネーブル	★生揚げ、豚モモ肉、みそ、まいわしすり身、みそ、★牛乳	精白米、はいが精米、サラダ油、砂糖、かたくり粉、砂糖	たけのこ、ねぎ、青ピーマン、にんじん、キャベツ、しょうが、はくさい、きゅうり、ゆず、にら、だいこん、こまつな、ネーブル	2.8 g 500 mg
4火	○胚芽米入りごはん	○	五目卵焼き(豚) ○菜の花辛子和え(菜、きや、人参) じゃがいものそばろ煮 ○みそ汁(大根・油揚げ・)	★たまご、豚ひき肉、鶏モモ皮なしひき肉、★油揚げ、みそ、みそ、★牛乳	精白米、はいが精米、サラダ油、砂糖、じゃがいも、かたくり粉	にんじん、葉ねぎ、干し椎茸、菜の花、キャベツ、しょうが、さやいんげん、だいこん、ねぎ	2.4 g 347 mg
5水	カレーライス(米粉)*0.9	○	鉄骨サラダ ○△抹茶ミルクゼリー(クリーム)	豚モモ肉、★調理用牛乳、★アレーンヨーグルト、★アレーンヨーグルト、★チーズ、★生クリーム、ウルトラ寒天、★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、砂糖	玉葱、にんじん、セロリー、にんにく、しょうが、しょうが、にんにく、★りんご、切干大根、こまつな、レモン	2.6 g 438 mg
6木	胚芽米入りごはん	○	○鮭のちゃんちゃん焼き もやしのごましょうゆ ○沢煮焼(豚肩)	鮭、鮭、みそ、みそ、豚肩ロース、★牛乳	精白米、はいが精米、砂糖、★有塩バター、かたくり粉、ごま油、★白ごま	キャベツ、玉葱、にんじん、青ピーマン、★りょくとうもやし、きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ、干し椎茸	2.6 g 309 mg
7金	○黒砂糖パン	○	里芋グラタン ○冬野菜のスープ ○ミルクゼリーいちごソース	鶏肉モモ皮なし肉、★調理用牛乳、★粉チーズ、★ピーコック、★生クリーム、★牛乳	★黒砂糖パン、★黒砂糖パン、★黒砂糖パン、さといも、サラダ油、★薄力粉、★有塩バター、★パン粉、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、マッシュルーム、はくさい、かぶ、かぶ(葉)、いちご、レモン(全果、生)	2.7 g 452 mg
10月	高菜チャーハン	○	○鶏肉の照り焼き 海草サラダ ○ワタンスープ(筍・青梗菜) みかん	★たまご、鶏肉モモ皮なし肉、鶏肉モモ皮なし肉、鶏肉モモ皮なし肉、海藻ミックス、糸寒天、豚モモ挽肉、★牛乳	精白米、はいが精米、ごま油、★白ごま、砂糖、かたくり粉、サラダ油、★ウェーブワタントン	にんにく、しょうが、たかな漬、ねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、★だいずもやし、玉葱、チンゲンツァイ、たけのこ水煮、しょうが、みかん、みかん	3.1 g 339 mg
12水	○おがけティミート(大豆ミート)	○	ポテトサラダ(卵なし) ○豆乳コーンチャウダー ○サワーゼリー	豚モモ挽肉、★大豆ミート、★粉チーズ、★アレーンヨーグルト、★豆乳、粉寒天、★乳酸菌飲料、★牛乳	★スプアゲティ、オリーブ油、サラダ油、★有塩バター、★薄力粉、じゃがいも、マヨネーズ(ノンエッグ)	にんじん、玉葱、セロリー、にんにく、しょうが、マッシュルーム、ホールトマト缶、きゅうり、キャベツ、かぶ、しょうが、ｸﾞｰﾙｰﾝ缶、ホールコーン、	2.8 g 325 mg
13木	チキンピラフ	○	小松菜のレモン和え ○麦入り野菜たっぷりスープ ○△チョコプリン	鶏肉モモ皮なし肉、鶏肉モモ皮付き、ウルトラ寒天、★調理用牛乳、★生クリーム、★牛乳	精白米、はいが精米、★有塩バター、オリーブ油、砂糖、サラダ油、★押し麦、★チョコレート	にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム水煮、青ピーマン、こまつな、ひらたけ、レモン、セロリー、かぶ、干し椎茸	2.2 g 417 mg
14金	○胚芽米入りごはん	○	○ぶり大根 ○野菜のごま酢あえ(小松菜・ヒキ) ○みそ汁(白菜・しめじ)	ぶり 40g、ぶり 50g、ぶり 30g、ひじき、みそ、みそ、★牛乳	精白米、はいが精米、砂糖、★白ごま	しょうが、だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、はくさい、ぶなしめじ、玉葱	2.7 g 373 mg
17月	○胚芽米入りごはん	○	○すきやき風煮(豚・麩) ○ゆかり和え ○かきたま汁(わかめ)	豚肩ロース、焼き豆腐、生わかめ、★たまご、★牛乳	精白米、はいが精米、サラダ油、しらたき、★仙台産、砂糖、かたくり粉	ごぼう、えのきたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、ゆかり、こまつな	2.7 g 374 mg
18火	○しらすとひじきのピラフ	○	タンドリーチキン マッシュポテト60 ○角切り野菜スープ(ゆで大豆) りんごゼリー	ひじき、しらす干し、鶏モモ皮なし肉、鶏モモ皮なし肉、鶏モモ皮なし肉、★アレーンヨーグルト、★調理用牛乳、★大豆水煮、粉寒天、★牛乳	精白米、はいが精米、★有塩バター、じゃがいも、砂糖	ホールコーン、にんじん、玉葱、さやいんげん、にんにく、しょうが、レモン、セロリー、エリンギ、かぶ、★りんごジュース、★りんご缶	2.4 g 321 mg
19水	しっぽくうどん	○	○こんにやくの白和え 揚げびつび(揚げうどん)	★油揚げ、鶏モモ皮なし肉、鶏肉モモ皮付き、ひじき、絹ごし豆腐、★きな粉、★牛乳	★冷凍うどん、さといも、かたくり粉、糸こんにやく、★白すりごま、砂糖、★薄力粉、揚げ油、砂糖	玉葱、にんじん、だいこん、葉ねぎ、ほうれんそう	3.3 g 399 mg
20木	○胚芽米入りごはん	○	○チンジャオロース ナムル(モヤ・小松菜・人参) ○中華スープ(鶏肉・白菜) ○△カッパヨーグルト	豚モモ、鶏若鶏胸肉(皮付き)、★牛乳	精白米、はいが精米、サラダ油、砂糖、ごま油、かたくり粉、★白ごま	玉葱、たけのこ水煮、青ピーマン、にんじん、エリンギ、しょうが、こまつな、★りょくとうもやし、にんにく、はくさい、きくらげ、ねぎ	2.1 g 424 mg
21金	○炊き込みご飯	○	○鶏のから揚げ2 ○おろし和え(納豆・ワタ) ○なめこ汁(わかめ) ○みかんゼリー	★油揚げ、鶏モモ皮なし肉、鶏モモ皮なし肉、鶏モモ皮なし肉、しらす干し、絹ごし豆腐、生わかめ、みそ、みそ、★牛乳	精白米、ごま油、しらたき、砂糖、かたくり粉、揚げ油	にんじん、ごぼう、しょうが、にんにく、ほうれんそう、だいこん、なめこ、みかんジュース、みかん缶	2.8 g 339 mg
25火	○こぎつねご飯	○	さばの西京焼き ○切干と小松菜のごま酢和え すまし汁(豆腐・ほうれん)	★油揚げ、鶏モモ皮なしひき肉、たいせいようさば 40g、たいせいようさば 50g、たいせいようさば 60g、西京みそ、みそ、絹ごし豆腐、★牛乳	精白米、はいが精米、砂糖、★白ごま	にんじん、こまつな、切干大根、ねぎ、ほうれんそう	2.7 g 439 mg
26水	○ミルクパン	○	ハンバーグ3 ○ごぼうサラダ(きつまいも) ミネストローネ ○△かぼちゃプリン	牛ひき肉、豚モモ挽肉、★調理用牛乳、★たまご、★ピーコック、ウルトラ寒天、★生クリーム、★牛乳	★ミルクパン30g、★ミルクパン40g、★ミルクパン50g、サラダ油、★パン粉、しらたき、さつまいも、マヨネーズ(ノンエッグ)、砂糖	玉葱、ごぼう、えのきたけ、にんじん、ホールコーン、パセリ、かぶ、セロリー、にんにく、ホールトマト缶、冷凍かぼちゃ	3.0 g 372 mg
27木	胚芽米入りごはん	○	八宝菜 大根のナムル ○わかめのかき玉スープ ○でこぼん	豚モモ肉、☆むきえび、いか 短冊、☆さくらえび、生わかめ、★たまご、★牛乳	精白米、はいが精米、サラダ油、かたくり粉、ごま油、★白ごま、砂糖	干し椎茸、はくさい、にんじん、たけのこ水煮、青ピーマン、しょうが、にんにく、だいこん、玉葱、ねぎ、デコポン	2.5 g 340 mg
28金	○胚芽米入りごはん	○	ワニのフライ ひじきの煮物 ○みそ汁(白菜・しめじ) りんご(ふじ)	もうかざめ、もうかざめ、もうかざめ、ひじき、さつまいも、卵なし、みそ、みそ、★牛乳	精白米、はいが精米、★薄力粉、★パン粉、揚げ油、糸こんにやく、サラダ油、砂糖	キャベツ、にんじん、ごぼう、さやえんどう、はくさい、ひらたけ、玉葱、★りんご	2.9 g 336 mg

※アレルギー食品には記号を表示しています