

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7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
○本校の基準○	【今月の給食紹介】			9
エネルギー 720kcal	たんばく質 28.0g	●長崎県郷土料理…「長崎ちゃんぽん」中華鍋ひとつで作れる栄養たっぷりな麺料理なので、長崎県で日常的に食べられる家庭料理となりました。「浦上そばろ」長年にわたり地域の家庭料理として親しまれてきました。1500年後半、浦上地区のポルトガル人宣教師が健康にいい食べ物として豚肉を食べさせようと作られたのがはじまりと言われていま		
○今月の平均○	エネルギー 674kcal	たんばく質 30.9g	す。そばろとありますが挽肉は使わず、豚肉の細切りを使います。長崎県の学校給食の定番メニューとなっています。	
栄養価は中学部の値です。 小低は0.7倍・ 小高は0.8倍です。				739kcal 26.1g
12 成人の日 	13 卵雑炊 松風焼き おひたし お汁粉 牛乳 	14 ごはん 麻婆豆腐 大根と水菜のサラダ もずくと卵のスープ 牛乳	15 ごはん 赤魚の煮付け じゃがいもの和風和え みそ汁（白菜・えのき） 牛乳	16 チキンピラフ キャベツサラダ コーンチャウダー 牛乳
	615kcal 36.4g	641kcal 31.5g	558kcal 25.4g	687kcal 29.9g
19【長崎県郷土料理】 ちゃんぽん 浦上そばろ みかんゼリー 牛乳 	20 ごはん 豆腐ハンバーグ おろしあえ みそ汁（大根・油揚げ） 牛乳	21【小6-1リクエスト】 ごはん チキン南蛮 じゃが芋の甘辛煮 豚汁 牛乳 	22【小6-4リクエスト】 白菜とひき肉のあんかけ丼 ごまみそマヨあえ のっぺい汁 ミルクプリン 牛乳 	23【小6-5リクエスト】 黒砂糖パン 鮭のムニエル ジャーマンポテト ほうれん草とコーンのソテー ABCスープ 牛乳
606kcal 35.3g	662kcal 31.1g	733kcal 34.4g	692kcal 24.5g	651kcal 31.8g
26【小6-6リクエスト】 ごはん 鶏のから揚げ マカロニサラダ みそ汁（豆腐・わかめ） 牛乳	27【小6-8リクエスト】 コーンピラフ クリームシチュー りんごゼリー 牛乳 	28【小6-7リクエスト】 ごはん えびと豆腐のチリソース もやしの黒ゴマナムル 春雨スープ 牛乳	29【小6-3リクエスト】 ごはん チーズハンバーグ 青のりポテト ポトフ 牛乳	30【小6-2リクエスト】 ラーメン ジャンボぎょうざ フルーツポンチ 牛乳 
753kcal 30.9g	668kcal 27.0g	690kcal 30.5g	697kcal 36.1g	717kcal 32.6g
【小6リクエスト献立】 卒業を控えた小6と中3のリクエスト献立を毎年実施しています。今月は小6のリクエスト献立です。各クラスからそれぞれリクエストを頂きました。なるべくリクエストメニューが入るように調整して、この献立になりました。全部で8献立、みなさんの好きな献立はどれですか？ 【全国学校給食週間】1月24日～30日 明治22年山形県鶴岡町の小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために食事を出したのが、日本での学校給食のはじまりです。学校給食も家庭での食事自然の恩恵のうえに成り立つものであり、多くの人の苦労や努力によって支えられているものです。この機会にあらためて食べ物大切さや食事に関わる人の思いについて考えてみましょう。				

※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]

2026年 1月

東京都立清瀬特別支援学校

[illegible]

※アレルギー食品には記号を表示しています