

2月よていこんだてひょう

今月の目標
マナーを守って食事をしよう

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
2 【#3-3リクエスト】 ごはん オムレツ トマトのサラダ コンソメスープ パインゼリー 646kcal 24.3g	3 【節分献立】 ごはん いわしの照り焼きハンバーグ スパイシー大豆 おひたし のっぺい汁  664kcal 33.7g	4 【#3-7リクエスト】 ごはん ハンバーグ 肉じゃが 豚汁 675kcal 36.7g	5 きな粉揚げパン ポークシチュー キャベツサラダ 684kcal 29.7g	6 親子丼 磯和え みそ汁(白菜・えのき) みかんゼリー 689kcal 32.8g
9 ごはん 五目卵焼き 大根のそぼろ煮 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) 619kcal 25.1g	10 スパゲティミートソース 人参ドレッシングサラダ じゃがいもとベーコンのスープ 614kcal 26.5g	11 けんこく きねん ひ 建国記念の日 	12 ごはん 鮭の塩焼き おひたし 田舎汁 608kcal 27.6g	13 豚丼 おひたし さつま汁 600kcal 31.8g
16 カレーライス 大根とじゃこのサラダ フルーツポンチ 710kcal 26.2g	17 ソフトフランスパン マカロニグラタン キャベツとブロッコリーのサラダ 白菜スープ 665kcal 28.6g	18 ごはん 麻婆豆腐 春雨のあえもの わかめと卵のスープ 681kcal 32.7g	19 【東京都の郷土料理】 深川めし 小松菜のおひたし ちゃんこ鍋  617kcal 34.0g	20 こぎつねご飯 まさご揚げ ごまあえ みそ汁(大根・油揚げ) 666kcal 32.7g
23 てんのう たんじょうび 天皇誕生日 	24 ごはん 赤魚の煮つけ 白和え 飛鳥汁 601kcal 29.2g	25 【#3-6リクエスト】 カレーうどん おろしあえ チーズケーキ 738kcal 31.9g	26 中華丼 野菜とツナのあえもの 中華かきたまスープ 639kcal 34.5g	27 【#3-4リクエスト】 かてめし(埼玉) 鶏のから揚げ マッシュポテト みそ汁(もずく・豆腐) りんごゼリー 760kcal 29.4g
【中3リクエスト献立】 今月と来月で中3のリクエスト献立を実施します。今月は4クラス分のリクエスト献立です。なるべくご希望に添えるように頑張りました。清瀬の給食の思い出になれば幸いです。 【東京都の郷土料理】 「深川めし」…江戸時代、東京湾では貝類がたくさんとれたため深川めしが生まれました。元々はあざりとねぎを味噌でさっと煮て煮汁ごとご飯にかけたものでした。現在は昔ながらの「ぶっかけ」と炊き込みご飯にした「炊き込み」があります。給食では炊き込みご飯です。 「ちゃんこ鍋」…明治時代に始まったと伝わっています。ちゃんこは力士たちが食べる料理のことで一度に大量に作れ、色々な食材を使った栄養たっぷりな料理です。				○本校の基準○ エネルギー たんぱく質 720kcal 28.0g ○今月の平均○ エネルギー たんぱく質 660kcal 30.4g 栄養価は学部の値です。 小低は0.7倍・ 小高は0.8倍です。

※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。

