

# 令和6年11月 予定献立表

東京都立臨海青海特別支援学校

月	火	水	木	金
<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p><b>リクエスト給食が始まります！</b></p> <p>今月は小学部1・2年生と中学部1年生のみなさんからリクエストされた献立を取り入れています。</p> <p>★がリクエスト献立です。お楽しみに！！</p>  </div>				1
4	5	6	7	8
ふりかえきゅうじつ 振替休日	ガバオライス ☆ はるきめ 春雨サラダ ☆ ちゅうか 中華スープ ぎゅうにゅう 牛乳	みそ 味噌ラーメン ☆ さつま芋のマヨネーズ和え ☆ りんご ☆ ぎゅうにゅう 牛乳	小麦 ごはん ぶたにく 豚肉のすき焼き風煮 りょう しらす和え みそしる 味噌汁（さつま芋・玉葱）☆ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ごはん とりにく 鶏肉の照り焼き ☆ マスタード和え とうにゅう 豆乳汁 ☆ ぎゅうにゅう 牛乳
11	12	13	14	15
ごはん 肉じゃが ☆ おかか和え ☆ みそしる 味噌汁（豆腐・わかめ） ☆ ぎゅうにゅう 牛乳	豚肉 カレーうどん ☆ あげ 揚げなすの和え物 フルーツヨーグルト ☆ ぎゅうにゅう 牛乳	小麦 ごはん さけ しおや 鮭の塩焼き ☆ 乳 こまつな ひた 小松菜のお浸し ☆ すまし汁 ☆ りんごゼリー ☆ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん とりにく とうふ たまご 鶏肉と豆腐の玉子とじ じゃこサラダ みそしる 味噌汁（白菜・えのき） りょう ぎゅうにゅう 牛乳	卵 ごはん ハンバーグ ☆ フレンチサラダ ☆ まめ やさい 豆と野菜のスープ ぎゅうにゅう 牛乳
18	19	20	21	22
ごはん 麻婆豆腐 ☆ バンバンジーサラダ ☆ わかめスープ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん 豚カツ ☆ ちくきあ 千草和え みそしる 味噌汁（かぼちゃ・ねぎ） ☆ ぎゅうにゅう 牛乳	豚肉 小麦 ミルクパン ☆ クリームシチュー ☆ カラフルハニーサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	小麦 ごはん まば ころみ や 鯖の香味焼き ☆ ゆかり和え ☆ みそしる 味噌汁（じゃが芋・玉葱）☆ ぶどうゼリー ☆ ぎゅうにゅう 牛乳	チキンライス ☆ コーンサラダ コンソメスープ カスタードプリン ☆ ぎゅうにゅう 牛乳
25	26	27	28	29
ごはん 鯖の味噌マヨネーズ焼き ☆ フライドポテト ☆ ごま和え とんじる 豚汁 ☆ ぎゅうにゅう 牛乳	小麦 スパゲッティミートソース ☆ ブロッコリーとさつま芋のサラダ ジュリエンヌスープ ごま ジュリエンヌスープ 豚肉 ぎゅうにゅう 牛乳	小麦 ごはん はっぼうさい 八宝菜 とうふ 豆腐のチゲスープ ☆ フルーツポンチ ☆ ぎゅうにゅう 牛乳	チキンカレーライス ☆ グリーンサラダ ☆ 野菜スープ ぎゅうにゅう 牛乳	卵 ごはん あつや たまご 厚焼き玉子 ☆ ツナ和え ☆ みそしる なまな 味噌汁（生揚げ・さつま芋） ☆ みかん ☆ ぎゅうにゅう 牛乳

★ 献立の右の欄には現在アレルギー等の理由で除去対応している食品を表示しています。

（牛乳・乳製品【乳】、小麦、鶏卵【卵】、エビ、カニ、豚肉、牛肉、ゴマ、リンゴ、長芋）

★ 本校では、ナッツ類全般・アカウオ・魚卵・そば・バナナ・山芋・キウイフルーツ・生パイナップル・納豆・グレープフルーツの提供は行っておりません。

★ マヨネーズは、エッグケアマヨネーズ（卵不使用マヨネーズ）を使用しています。

★ 材料等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

★ 栄養価平均

	I礼ギ-	たんぱく質	脂質	食塩相当量
小学部（低）	515Kcal	22.8g	19.2g	1.7g
小学部（高）	571Kcal	25.0g	20.8g	2.0g
中学部	682Kcal	29.6g	24.1g	2.4g





# 給食だより



令和6年11月  
東京都立臨海青海特別支援学校

「秋の味覚」でおいしい食べ物が出回るようになりました。でも、人によってはおいしいと思ったりおいしくないと思ったり、食べ物の好き嫌いは多かれ少なかれあります。

好き嫌いなく何でも食べることは体にとっても大切なことですが、苦手な食べ物を克服することは簡単なことではないと思います。しかし、何かをきっかけに、嫌いな物を食べ始められることがあります。児童・生徒のみなさんにとって、「おいしい」や「食べられる！」と思えるものが少しでも増えていきますように！



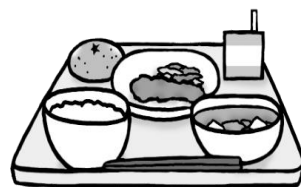
## 感謝して食べよう！



11月23日は「勤労感謝の日」です。現在では働いている人々に感謝の気持ち伝える日、となっていますが、もともとは「新嘗祭」と言って、農作物の収穫に感謝する行事が各地で行われた日でした。毎日作っている給食も、食材の生産者や納品業者、調理員さんなど多くの人々の協力のもと、安心・安全な給食が提供できています。収穫された農作物と働く人たちへの感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事を大切にしていきたいと思います。



## リクエスト給食を実施します！



今月の給食から児童・生徒の皆さんのリクエストを取り入れた給食を実施します！たくさん  
のリクエストをいただきありがとうございます。白いご飯や味噌汁といった、いつも提供しているものであったり、デザートや人気定番メニューなど多種多様なリクエストをいただきました。  
給食室の施設設備の状況や度重なる食材費の高騰により、すべてのリクエストを取り入れることは難しい状況ですが、皆さんに楽しみにしていただけるよう、調理員さんと協力しておいしい給食作りを目指します！気になるレシピ等ございましたら、担任を通して栄養士までご連絡ください。

