

令和7年6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 |
|---|--|--|---|---|
| 2 小学部のみ | 3 | 4 | 5 | 6 |
| キーマカレー コールスローサラダ やさい野菜スープ ぎゅうにゅう牛乳 | ご飯 さけ 鮭の照り焼き こな 粉ふき芋 マスタード和え みそしる 味噌汁 (なす・油揚げ) ぎゅうにゅう牛乳 | ちゅうかどん 中華丼 きりぼしだいこん 切干大根のごま酢和え わかめスープ ぎゅうにゅう牛乳 | ご飯 とりにく 鶏肉のレモン焼き パプリカのサラダ まめ やさい 豆と野菜のスープ こだま 小玉すいか ぎゅうにゅう牛乳 | ご飯 にくどうふ 肉豆腐 おかか和え みそしる 味噌汁 (じゃが芋・わかめ) ぎゅうにゅう牛乳 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| ご飯 とりにく 鶏肉のから揚げ ちくきあ 干草和え みそしる はくさい あがらあ 味噌汁 (白菜・油揚げ) アセロラゼリー ぎゅうにゅう牛乳 | プルコギ丼 チョレギサラダ とうふ 豆腐のチゲスープ ぎゅうにゅう牛乳 | ご飯 さば 鯖の味噌煮 うめあ 梅和え すまし汁 あじさいゼリー ぎゅうにゅう牛乳 | くるざとう 黒砂糖パン チキントマトシチュー だいず 大豆サラダ さくらんぼ ぎゅうにゅう牛乳 | ご飯 あつや たまご 厚焼き玉子 ツナ和え みそしる なまあ いも 味噌汁 (生揚げ・さつま芋) ぎゅうにゅう牛乳 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ご飯 かれいのバーベキューソース かぼちゃのマヨネーズ和え とうにゅう 豆乳コーンスープ メロン ぎゅうにゅう牛乳 | ご飯 ぶたにく なまあ いた もの 豚肉と生揚げの炒め物 だいこん 大根のサラダ ちゅうか 中華スープ ぎゅうにゅう牛乳 | カレーうどん あ 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 | ご飯 おやこに 親子煮 め 練りごま和え みそしる とうふ 味噌汁 (豆腐・わかめ) ぎゅうにゅう牛乳 | とり 鶏ごぼうピラフ 卵 ポテトサラダ コマ ミネストローネスープ ぎゅうにゅう牛乳 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| タコライス コールスローサラダ もずくのスープ パインゼリー ぎゅうにゅう牛乳 | ご飯 あじのなん蛮漬け かぼちゃの甘煮 みそしる だいこん 味噌汁 (大根・しめじ) ぎゅうにゅう牛乳 | ご飯 まーぼーなす 麻婆茄子 ひじきとじゃこのサラダ はるさめ 春雨スープ ぎゅうにゅう牛乳 | ミルクパン こめこ 米粉のカスタードクリーム ポトフ コーンサラダ ぎゅうにゅう牛乳 | えだまめ 枝豆としらすのご飯 卵 さわら やくみや 鯖の薬味焼き のり 和え とうにゅう 豆乳汁 ぎゅうにゅう牛乳 |
| 30 | <div style="border: 2px dashed blue; padding: 10px;"> <p>【本校の給食について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ 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、すいか、メロン) ☆ 本校では、ナッツ類全般(クリ・ゴマを除く)・魚卵・そば・バナナ・キウイフルーツ・生パイナップル・納豆・グレープフルーツ・長芋・山芋 を使用しません。 ☆ 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ございます。予めご了承ください。 </div> | | | |
| ご飯 じぶに 治部煮 あまずあ 甘酢和え みそしる 味噌汁 (かぼちゃ・大根) ぎゅうにゅう牛乳 | | | | |

☆ 栄養価平均



| | I補け - | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 |
|--------|---------|-------|-------|-------|
| 小学部(低) | 508Kcal | 22.6g | 18.4g | 2.0g |
| 小学部(高) | 563Kcal | 24.9g | 19.9g | 2.2g |
| 中学部 | 682Kcal | 29.9g | 24.4g | 2.6g |





給食だより



令和7年6月
東京都立臨海青海特別支援学校

給食が再開して1か月が経過しました。毎日の給食はいかがでしょうか。給食室では毎日、約9名のスタッフと栄養士で給食を作っております。安全・安心はもちろんのこと、おいしいの声を引き出せるような給食作りを心がけております。児童・生徒のおいしいの声、食べられるようになった！という声は何よりの励みです。暑い時期が多くなりますが、熱中症予防のためにも、食事からしっかり水分を補給しましょう。



食事からの水分補給



熱中症予防のためには、水分補給が大切です。水分補給というと、水などの飲み物を飲むことと思いがちですが、食事からもしっかり水分をとることができます。例えば、ご飯、味噌汁、目玉焼き、サラダの朝食では、約360mlの水分が補給できます。さらに食事から栄養素とともに補給された水分は、ゆっくりと体に吸収されるため、体内に長くとどまります。暑くて食欲がなくなる時期ではありますが、水分を補給するという意味でも、食事をしっかりとるように心がけていきましょう。



6月4日～10日「歯と口の健康週間」



よく味わって食べるには、よく噛んで食べることが必要になります。そのためには歯の健康にも意識していくことが大切です。例えば、ご飯をより多く噛むことでどのような味の変化が生まれるでしょうか…？普段は意識せずに食べてしまうことが多いかもしれませんが、よく噛むことでご飯の甘味を感じることができます。食べ物をよく噛むことで、食べ物の本来の味に気づくことも出来るようになります。その他にも、虫歯の予防や消化吸収、肥満予防効果など良いことがたくさんあります。

【5月の給食の御紹介】



5/12 (月)
ご飯
鶏肉の照り焼き
新じゃがのフライ
ひじきのお浸し
味噌汁
牛乳



5/14 (木)
グリンピースご飯
かじきの竜田揚げ
ツナ和え
のっぺい汁
牛乳