

令和7年7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
	1	2	3	4
	ご飯 鯖の竜田揚げ からし和え けんちん汁 もも桃ゼリー ぎゅうにゅう牛乳	ツナとトマトのスパゲッティ シーザーサラダ とうにゅう豆乳スープ ぎゅうにゅう牛乳	ご飯 ちんじゃおろしー青椒肉絲 きりぼしだいこん ちゅうかあ切干大根の中華和え とうふ豆腐とトマトのスープ ぎゅうにゅう牛乳	チキンピラフ かぼちゃのフレンチサラダ コンソメスープ こだま小玉すいか ぎゅうにゅう牛乳
7	8	9	10	11
うなぎのちらし寿司 おくらともやしのおかか和え すまし汁 フルーツポンチ ぎゅうにゅう牛乳	ご飯 めかじきの照り焼き ごま和え とうがん とうすず に 冬瓜の薄葛煮 みそしる 味噌汁 (かぼちゃ・ねぎ) ぎゅうにゅう牛乳	ジャーチャー麺 ナムル ちゅうか 中華スープ チャイゼリー ぎゅうにゅう牛乳	ご飯 ふたにく やながけつう 豚肉の柳川風 む 蒸しなすの和え物 みそしる 味噌汁 (じゃが芋・わかめ) ぎゅうにゅう牛乳	ご飯 タンドリーチキン リヨネーズポテト コーンサラダ まめ やさい 豆と野菜のスープ ぎゅうにゅう牛乳
14	15	16	17	18
ご飯 さけ こうみ や 鮭の香味焼き ゆかり和え よしの 吉野汁 こだま 小玉すいか ぎゅうにゅう牛乳	まる 丸パン ハンバーグ キャベツのソテー パンプキンスープ ぎゅうにゅう牛乳	ご飯 しおまーぼーどうふ 塩麻婆豆腐 じゃこサラダ わかめスープ ぎゅうにゅう牛乳	とうもろこしご飯 とりにく みそ や 鶏肉の味噌焼き ひじきの お浸し あすか じる 飛鳥汁 メロン ぎゅうにゅう牛乳	なつ やさい 夏野菜カレー ハニードレッシングサラダ とりにく やさい 鶏肉と野菜のスープ ぎゅうにゅう牛乳

【本校の給食について】

- ☆ 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。予め御了承ください。

☆ 栄養価平均



	1食分 -	たんぱく質	脂質	食塩相当量
小学部(低)	503Kcal	23.0g	18.1g	2.0g
小学部(高)	557Kcal	25.3g	19.6g	2.3g
中学部	674Kcal	29.0g	23.5g	2.7g





給食だより



令和7年7月
東京都立臨海青海特別支援学校

あつという間に1学期も残すところあと1ヶ月となりました。

毎日暑い日が続いておりますが、給食室も毎日熱中症に気を付けながら、給食作りを行っています。

ありがたいことに、「白いご飯が食べられるようになりました!」、「給食のおかげで野菜を少しづつ食べられるようになりました!」、「ほっぺが落ちるほどおいしいです!」などうれしい言葉をかけていただくことも多く、毎日の給食で児童・生徒たちが活動するエネルギーとなっていることを実感します。7月の献立も、旬の食材を多く取り入れました。旬の時期に食べる食材は、より栄養も豊富です。夏休みまでしっかり食べて、元気に過ごしていきましょう!

夏野菜を食べよう!

夏野菜には体を冷やす効果があるので、暑い夏に食べると効果的です。一般的に野菜は日にあたるほど色あせやすいですが、なすやトマトなどの色はむしろ濃くなっていきます。植物も人間と同様、太陽の光や紫外線から身を守るために、様々な色素を形成します。このカラフルな濃い色素(リコピン・アントシアニンなど)の野菜を食べることで、人間にも様々な健康効果があります。暑い夏を乗り切るために、色鮮やかな夏野菜から元気を分けてもらいたいですね。給食でもたくさんの夏野菜が登場します。お楽しみに!

【6月の給食の御紹介】



6/11 (水) 入梅の献立
ご飯・さばの味噌煮・梅和え
すまし汁・あじさいゼリー・牛乳

☆あじさいゼリーは桃ゼリーの上に、クラッシュしたぶどうゼリーをのせて作りました。



6/5 (木)
ご飯
鶏肉のレモン焼き
パプリカのサラダ
豆と野菜のスープ
小玉すいか
牛乳



6/12 (木)
黒砂糖パン
チキントマトシチュー
大豆サラダ
さくらんぼ
牛乳

