

令和7年9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 | 5 |
| <p>しぎょうしき 始業式</p> | <p>ごはん 鮭の照り焼き ひじきのお浸し けんちん汁 ぶどうゼリー 牛乳</p> | <p>チキンカレー コールスローサラダ 野菜スープ 牛乳</p>  | <p>ごはん 生揚げの五目煮 ゆかり和え すまし汁(なめこ・わかめ) 牛乳</p> | <p>チキンライス ツナサラダ 豆と野菜のスープ パインゼリー 牛乳</p> |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| <p>ごはん 麻婆なす 切千大根の中華和え 豆腐とトマトのスープ 牛乳</p> | <p>ごはん 鯖の塩焼き おくらともやしのおかか和え 菊花汁 ぶどう 牛乳</p>  | <p>牛丼 じゃこサラダ 味噌汁(豆腐・舞茸) 牛乳</p> | <p>黒砂糖パン コーンクリームシチュー フレンチサラダ 牛乳</p> | <p>ごはん 豚肉のすき焼き風煮 しらす和え 味噌汁(さつま芋・ごぼう) 牛乳</p> <p>豚肉</p> |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| <p>敬老の日 </p> | <p>ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き からし和え すまし汁(豆腐・わかめ) 梨 牛乳</p>  | <p>ごはん かじきの酢豚風 春雨サラダ わかめスープ 牛乳</p> | <p>ごはん 銀だらの西京焼き ごま和え ひじきの煮物 さつま汁 牛乳</p> | <p>ちゃんぽん麺 さつま芋のマヨネーズ和え フルーツポンチ 牛乳</p> <p>小麦乳</p> |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| <p>ごはん カレイの煮つけ 千草和え 豆乳汁 りんごゼリー 牛乳</p> | <p>秋分の日 </p> | <p>中華丼 ほたてサラダ 中華卵スープ 牛乳</p> | <p>パンプキンパン ポークビーンズ コーンサラダ カルピスゼリー 牛乳</p> | <p>ごはん 鶏肉の生姜焼き じゃが芋の香味揚げ マスタード和え 味噌汁(白菜・えのき) 牛乳</p> <p>小麦乳</p> |
| 29 | 30 | <p>【本校の給食について】</p> <p>☆ 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)</p> <p>☆ 本校では、ピーナッツ・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。</p> <p>☆ マヨネーズは、卵不使用マヨネーズを使用しています。</p> <p>☆ 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。</p> | | |
| <p>ごはん 鶏肉と豆腐の卵とじ おかか和え 味噌汁(なす・えのき) 牛乳</p> | <p>ごはん 鮭のムニエル カレー和え オニオンスープ ぶどう 牛乳</p>  | | | |

☆ 栄養価平均



| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 |
|--------|---------|-------|-------|-------|
| 小学部(低) | 507Kcal | 22.3g | 18.4g | 1.9g |
| 小学部(高) | 561Kcal | 24.6g | 20.0g | 2.1g |
| 中学部 | 670Kcal | 29.0g | 23.0g | 2.6g |



給食だより



令和7年9月
東京都立臨海青海特別支援学校

なが なつやす お がつき やす あ あたま いた なか
長い夏休みが終わり、2学期がはじまりました。休み明けは、頭が痛かったり、お腹が

いた
痛くなったり、だるい、イライラする、やる気がでないなど、いろいろな体の不調を感じるこ

おお しょくじ すいみん せいかつ ととの がつき げんき
が多くなります。食事や睡眠などの生活リズムを整え、2学期も元気にすごしましょう。

朝食でスイッチを入れよう！

① 頭（脳）のスイッチ

ちようしよく た あたま のう えいよう あたま はたら
朝食を食べることで、頭（脳）に栄養がいき、頭の働きがよくなります。

なか はん しゅしよく あたま のう めざ こうかてき
中でも、ご飯やパンなどの主食は、頭（脳）を目覚めさせるのに効果的です。



② 体のスイッチ

ね たいおん さ あさお からだ
寝ているときは体温が下がっているの、朝起きてすぐは体が

じょうたい ちようしよく た たいおん あ にち
ポーツとしている状態です。朝食を食べると体温が上がり、1日

はじ ぜんしん し からだ めざ
の始まりを全身に知らせてくれるので、体が目覚めます。



③ おなかのスイッチ

ちようしよく た い ちよう うご だ うご
朝食を食べると、おなか（胃や腸）が動き出します。おなかが動くこと

はいべん うなが ちようしよく き じかん
で、排便が促され、おなかがすっきりします。また、朝食を決まった時間にとる

せいかつ ととの
ことで、生活リズムが整いやすくなります。



9月9日は「重陽の節句」です！

ちようよう せつく ごせつく き おも こだいちゆうこく
重陽の節句は五節句のうちの1つです。あまり聞きなれないとは思いますが、古代中国で

かさ ひ えんぎ よ ひ にほん つた
は、「9」が重なるとてもめでたい日、縁起の良い日とされていました。日本に伝わると、

へいあんじだい きゅうちゅう ぎしき と い
平安時代には、宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。

ちようよう せつく きく せつく い ながい ねが きく せつく ひ
重陽の節句は、「菊の節句」とも言われ、長生きを願います。菊の節句にちなみ、この日

きゅうしよく きく はな う きっかじる ていきょう
の給食は、菊の花を浮かべた「菊花汁」を提供します。

