

令和8年2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	3	4	5	6
ご飯 まーぼーどうふ 麻婆豆腐 きりぼしだいこん ちゅうかあ 切干大根の中華和え サムゲタン 牛乳	ご飯 とりにく さんぞくや 鶏肉の山賊焼き しらす和え 打ち豆汁 でこぽん 牛乳	ご飯 さば こうみや 鯖の香味焼き ひじきのお浸し 味噌汁 (じゃが芋・しめじ) みかんゼリー 牛乳	明日葉パン さけ 鮭のクリーム煮 プロッコリーのサラダ 牛乳	小麦乳 中華丼 パンパンジーサラダ ちゅうかたまご 中華卵スープ 牛乳
9	10	11	12	13
ご飯 カレイの煮つけ じゃがいものおかか和え とうにゅうじる 豆乳汁 いよかん 牛乳	かいこうきねんび 開校記念日 牛乳	けんこくきねんひ 建国記念の日 日本地図	チキンピラフ パプリカのサラダ まめ やさい 豆と野菜のスープ チョコレートケーキ 牛乳	星 星 にゅうかぜつめいかい 入学説明会
16	17	18	19	20
にゅうかぜつめいかい 入学説明会 星 星	ご飯 さけ 鮭のムニエル カレー和え オニオングループ せとか 牛乳	けんちん風うどん うめあ 梅和え だいがくいも 大学芋 牛乳	ご飯 とりにく とうふ たまご 鶏肉と豆腐の玉子とじ おかか和え みそしろ 味噌汁 (白菜・油揚げ) 牛乳	ガパオライス はるさめ 春雨サラダ ちゅうか 中華スープ 牛乳
23	24	25	26	27
てんのうたんじょうび 天皇誕生日 牛乳	ご飯 シャーレン豆腐 わかめスープ フルーツポンチ 牛乳	豚丼 エビ おろし和え みそしろ 味噌汁 (さつま芋・玉葱) 牛乳	黒砂糖パン とりにく 鶏肉のトマト煮 だいだい 大豆サラダ でこぽん 牛乳	ご飯 小麦乳 かじきの竜田揚げ ツナ和え よしのじる 吉野汁 いちご 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、ピーナツ・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。

☆ マヨネーズは、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



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
小学部（低）	510Kcal	23.3g	18.1g	1.9g
小学部（高）	564Kcal	25.7g	19.6g	2.1g
中学部	674Kcal	30.4g	22.5g	2.6g





給食だより



令和8年2月
東京都立臨海青海特別支援学校

2月に入ると暦の上では立春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる季節です。年度末に差しかかり、進学・進級もうすぐですね。今月は、節分・バレンタインデーの行事の献立や、節分にちなみ、大豆製品を多く取り入れる献立を意識しました。寒い日はまだまだ続きますが、しっかり食べて元気に過ごしましょう。



大豆の"豆"知識



大豆には、ご飯(米)に少ない必須アミノ酸(体内では合成できず、食品から摂取すべきアミノ酸)である「リジン」が多く含まれます。したがって、ご飯と味噌汁の組み合せは、栄養学的に見てもすばらしい組み合わせです。さらに発酵食品のみそは、腸を整え免疫力も高めってくれます。野菜や芋などをたっぷり入れて具だくさんになると、栄養も整いやすくなります。大豆は他にも多くの食品に加工されていますね。日本人の食卓に欠かせないものばかりです。調味料を含めると、給食ではほぼ毎日大豆製品を使っています。



2/3は節分です！



【1月の給食の御紹介】



1/15 (木) の献立

ご飯・ぶりの照り焼き
甘酢和え・黒豆煮・沢煮椀・牛乳

☆お正月を意識した献立です。黒豆は、朝から約3時間ほど丁寧に煮て作りました。子どもたちの反応は様々でしたが、日本の伝統のおせち料理を知るきっかけになってくれることを願って提供しました。