

# 令和8年3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 鶏肉の味噌焼き ポテトサラダ ☆ 野菜碗 牛乳	鮭のちらし寿司 菜の花のマヨネーズ和え すまし汁(豆腐・わかめ) 桃ゼリー 牛乳	ご飯 八宝菜 ☆ 野菜のナムル ☆ 中華スープ ☆ 牛乳	きなこ揚げパン ☆ ポトフ ヨーグルトサラダ ☆ 牛乳	五目チャーハン ☆ チョレギサラダ ☆ 豆腐のチゲスープ ☆ りんごゼリー ☆ 牛乳
9	10	11	12	13
ご飯 鱈の菜味焼き 青のりポテト ☆ ごま和え ☆ けんちん汁 牛乳	ご飯 擬製豆腐 ツナ和え ☆ 豚汁 ☆ みかんゼリー ☆ 牛乳	味噌ラーメン ☆ さつまいものサラダ ☆ フルーツヨーグルト ☆ 牛乳	ご飯 肉じゃが ☆ 三色お浸し 味噌汁(豆腐・わかめ) ☆ 牛乳	メキシカンライス コールスローサラダ ☆ コンソメスープ ☆ 米粉のケーキ(いちご・クリーム) ☆ 牛乳
16	17	18	19	20
ご飯 鶏肉のから揚げ ☆ マスタード和え ☆ 味噌汁(かぼちゃ・大根) ☆ フルーツポンチ ☆ 牛乳	ミルクパン ☆ クリームシチュー ☆ フレンチサラダ 牛乳	赤飯 鮭の照り焼き ☆ ミモザ和え すまし汁(かまぼこ・わかめ) みかん ☆ 牛乳	ご飯 ハンバーグ ☆ ブロッコリーのサラダ ☆ コーンポタージュ ☆ 牛乳	春分の日
23	<div style="border: 2px dashed pink; padding: 10px;"> <p><b>【本校の給食について】</b></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> </div>			
チキンカレー ☆ グリーンサラダ 野菜スープ 牛乳				

☆ 栄養価平均



	1人分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
小学部(低)	510Kcal	21.9g	18.4g	2.0g
小学部(高)	565Kcal	24.0g	19.9g	2.2g
中学部	675Kcal	28.3g	22.9g	2.7g

## リクエスト給食

今月は小学部5・6年生と中学部3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  
 ています。  
 ☆がリクエスト献立です。お楽しみに!!



# 給食だより



令和8年3月  
東京都立臨海青海特別支援学校

寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。今年度も残り1か月、3月は1年を振り返る時期です。ぜひ給食時間や食生活を振り返ってみましょう。



## 1年間の食事を振り返りましょう

食事前の手洗いを

忘れずにできました



- はい  
 いいえ

いろいろなものを

食べることができました

- はい  
 いいえ



よい姿勢で

食べることができました

- はい  
 いいえ



食事の前後のあいさつ

(いただきます・ごちそうさま)ができました

- はい  
 いいえ



よく噛んで

食べることができました

- はい  
 いいえ



正しく後片付けが

できました

- はい  
 いいえ



1年間、本校の給食に御理解・御協力をいただきありがとうございました。また、年度当初は給食を提供することができず、大変御迷惑をおかけしました。今年度も、調理員と栄養士が力を合わせ、毎日の給食を1つ1つ心を込めて作ってきました。児童・生徒の皆さんの「おいしかった!」の声や笑顔が、私たちの何よりの励みです。来年度も引き続き、安全に十分配慮しながら、学校生活の楽しみの一つとなるような給食提供をまいります。

