

令和8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
	始業式 	スパゲッティミートソース 揚げじゃががサラダ コンソメスープ  牛乳	ごはん 豚肉のすき焼き風煮 切干大根のごま酢和え なめこ汁 牛乳	ごはん かじきの甘酢あん炒め しらす和え 豆乳コーンスープ 牛乳
7	8	9	10	11
ごはん 麻婆なす ツナ和え 春雨スープ  牛乳	ごはん 鯖の味噌煮 おくらとささみのおかか和え 菊花汁 梨  牛乳	ミルクパン タンドリーチキン ハニードレッシングサラダ きのこのチャウダー 牛乳	ごはん 鮭のムニエル じゃが芋の香味揚げ マスタード和え 野菜スープ 牛乳	ごはん 千草焼き ひじきのお浸し 豚汁 牛乳
14	15	16	17	18
ごはん 鶏肉と生揚げのみそ煮 ゆかり和え すまし汁(大根・わかめ) 牛乳	ごはん 牛血 じゃこサラダ 味噌汁(じゃが芋・しめじ) 牛乳	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	ごはん 魚の西京焼き ごま和え ひじきの煮もの すまし汁(豆腐・わかめ) 牛乳	ごはん 鶏のから揚げ おかかあえ 豆乳汁 りんごゼリー 牛乳
21	22	23	24	25
いつもありがとう 敬老の日 	こくみんしゅくじつ 国民の祝日 	 しゅうぶん 秋分の日 	ごはん 鶏肉と豆腐の卵とじ 甘酢和え 味噌汁(なす・油揚げ) 牛乳	ごはん さんまのかば焼き からし和え すまし汁(里芋・かまぼこ) ぶどう  牛乳
28	29	30	【本校の給食について】 ☆ 献立の右の欄には、食物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、ゴマ、リンゴ、すいか、メロン) ☆ 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・そら豆・豆板醤を使用しません。 ☆ マヨネーズは、卵不使用のものを使用します。 ☆ 今年度、給食のご飯(白飯)については、基本的には専門業者による委託炊飯といたします。 ☆ 材料等の都合により、献立を変更することがございます。予め御承ください。	
ポークカレー コールスローサラダ 白菜スープ  牛乳	ごはん 八宝菜 ほたてサラダ 中華風卵スープ 牛乳	ココアパン チキントマトシチュー シーザーサラダ 牛乳		

☆ 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)	519Kcal	19.3g	23.8g	2.0g
小学部(高)	575Kcal	21.0g	26.1g	2.3g
中学部	687Kcal	24.6g	30.7g	2.8g

給食だより 9月

令和8年9月1日
東京都立臨海青海特別支援学校
校長 小原 由嗣

2学期が始まります。長いお休みの後には、頭やおなかが痛くなったり、だるい、やる気が出ない、イライラするといった心身の不調を感じることもあります。規則正しい時間に食事をとり、早寝早起きを心がけて生活リズムを整え、2学期も元気に過ごしましょう。

重陽の節句(9月9日)は「菊の節句」



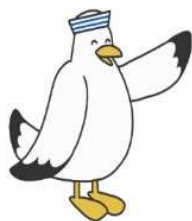
9月9日は重陽の節句、別名「菊の節句」とも呼ばれます。古代中国では、菊には悪いものを追い払い、長生きできる力があると考えられていて、菊の花を飾ったり、菊の料理やお酒を楽しんだそうです。日本には平安時代に伝わり、秋の実りに感謝する行事として親しまれてきました。学校の給食では一日早く8日に菊花汁を提供します。



今年の十五夜は9月25日(金)です

十五夜は一年の中で最も月がきれいに見える日とされています。きれいな月をながめながら、秋のみに感謝する日本の伝統行事です。お米の粉で月に見立てて作った15個のお団子、お米の穂に似ているススキ(神霊が降り立つ依り代(よりしろ)という意味もあります)、収穫の時期を迎える里芋やさつまいも、果物をお供えます。給食でも里芋を使用する予定です。

日本から眺める月は、「うさぎが餅つきをしているように見える」と言われています。大きなカニや、女の人の横顔、吠えているライオンに見える、という国もあるそうです。ご家族で月を見上げて何に見えるか想像してみませんか？



< 6月4日(木)の給食 >



< 6月10日(水)の給食 >