

令和6年度1月 学校給食予定献立表

東京都立町田の丘学園校長
三浦 昭広

*牛乳は毎日つきます。

曜日	献立名	I補給 (kcal)		主な材料名		
		普通	中・初期	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える
9 木	鯛飯 とり肉の照り焼き 紅白なます すまし汁	607	451	米、白ごま、三温糖	飲用牛乳、まだい、肉	生姜、糸みつば、大根、にんじん、長ネギ、ぶなしめじ、ごぼう
10 金	御飯 家常豆腐 卵入り中華風コンソープ	713	514	米、菜種油、三温糖、片栗粉	飲用牛乳、生揚げ、肉、米みそ、鶏卵	にんじん、茹でだけのこ、玉ねぎ、干し椎茸、キャベツ、生姜、にんにく、ぶなしめじ、とうもろこし詰、青梗菜
14 火	ボークカレーライス コンソサラダ 果物 (りんごの予定)	693	521	米、じゃがいも、菜種油、薄力粉、はちみつ、バター、三温糖	飲用牛乳、肉、バルメザンチーズ	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん、冷凍ホールコーン、きゅうり、キャベツ、果物
15 水	御飯 エビと豆腐のチリソース 中華風きのこスープ 果物 (みかんの予定)	715	569	米、菜種油、三温糖、片栗粉、ごま油	飲用牛乳、肉、むきえび、押し豆腐	にんにく、生姜、長ねぎ、干し椎茸、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、まいたけ、青梗菜、果物
16 木	御飯 魚の西京漬け焼き 大豆とひじきの煮物 もずくと大根のしょうが汁	670	510	米、三温糖、菜種油	飲用牛乳、魚(さわらの予定)、米みそ、ひじき、油揚げ、大豆、もずく	にんじん、大根、生姜
17 金	あしたばパン とり肉の香味ソース焼き しらす入りサラダ ミネストローネ	634	534	あしたばパン、三温糖、菜種油、白ごま、オリーブ油、じゃがいも	飲用牛乳、肉、しらす干し、無添加ベーコン、大豆	長ねぎ、セロリ、にんにく、生姜、にんじん、キャベツ、大根、冷凍ホールコーン、玉ねぎ、ホールマト缶
20 月	親子丼 大根とホタテのサラダ 味噌汁	710	531	米、三温糖、片栗粉、菜種油、さつまいも	飲用牛乳、鶏卵、肉、ほたて、油揚げ、白みそ、赤みそ	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、糸みつば、大根、きゅうり、小松菜
21 火	ウィンナーピラフ チキンと野菜のスープ 果物 (みかんの予定)	555	493	米、菜種油	飲用牛乳、ウィンナー、肉	マッシュルーム缶、玉ねぎ、にんじん、にんにく、生姜、パセリ、白菜、えのきたけ、セロリ、果物
22 水	御飯 魚のカレー焼き からし和え 豚汁	669	535	米、ごま油、じゃがいも、板こんにゃく	飲用牛乳、魚(さばの予定)、肉、赤みそ、白みそ	生姜、玉ねぎ、にんじん、緑豆もやし、キャベツ、小松菜、大根、長ねぎ、ごぼう
23 木	♪味噌ラーメン 磯部ポテト 果物 (みかんの予定)	635	484	蒸し中華めん、ごま油、くす粉、片栗粉、じゃがいも、大豆白絞油	飲用牛乳、肉、赤みそ、青のり	にんにく、にんじん、玉ねぎ、緑豆もやし、にら、冷凍ホールコーン、果物
27 月	御飯 肉豆腐 しらす入り和風サラダ 果物 (りんごの予定)	687	543	米、菜種油、しらたき、三温糖、ごま油、白ごま	飲用牛乳、押し豆腐、肉、しらす干し	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、干し椎茸、キャベツ、緑豆もやし、生姜、果物
28 火	御飯 魚の塩焼き 浅漬け 味噌汁	653	494	米、三温糖	飲用牛乳、魚(さけの予定)、油揚げ、白みそ、赤みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、生姜、かぼちゃ、玉ねぎ
29 水	豚肉のピビンパ ♪チョレギサラダ わかめと豆腐のスープ	696	495	米、三温糖、菜種油、片栗粉、ごま油、白いりごま	飲用牛乳、肉、鶏卵、赤みそ、カットわかめ、押し豆腐	生姜、にんにく、緑豆もやし、小松菜、にんじん、キャベツ、大根、きゅうり、えのきたけ、長ねぎ
30 木	ミルクパン 冬野菜のシチュー カレーピクルス	620	474	ミルクパン、じゃがいも、菜種油、薄力粉、バター、三温糖	飲用牛乳、肉、調理用牛乳、生クリーム、バルメザンチーズ、脱脂粉乳	白菜、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、ブロッコリー、かぶ、きゅうり
31 金	御飯 とり肉のごま味噌焼き のり和え、のっぺい汁 果物 (みかんの予定)	623	437	米、三温糖、白ごま、板こんにゃく	飲用牛乳、肉、赤みそ、白みそ、鰹糸削、焼きのり、油揚げ	生姜、えのきたけ、小松菜、にんじん、緑豆もやし、大根、なめこ、長ねぎ、果物

- * 献立は材料等の都合により変更することがあります。
- * ♪のついてている献立は、児童・生徒や教職員等からのリクエスト給食です。
- * エネルギーは知的障害の中・高等部の摂取量です。
(知的障害：小学部(低) 0.6・小学部(高) 0.8) (肢体不自由：小学部(低) 0.5・小学部(高) 0.6・中高等部0.8)
- * 牛乳一本分のエネルギー量 138Kcalを引き、それぞれの係数を掛けると摂取量の目安になります。
- * 主食について…普通食が御飯の場合：後期食→軟飯、初期・中期食→お粥
普通食がパンの場合：後期食→蒸しパン、初期・中期食→パン粥
普通食が麺(スパゲティ・中華麺)の場合：後期食→軟らかスパゲティ・軟らか中華麺、初期・中期食→軟らか冷麦