

令和7年 1月 予定献立表

都立高島特別支援学校

★低温殺菌牛乳は、毎日つきます。 ★仕入れの都合などで、食材や献立が変更になることがあります。

月	火	水	木	金
6 1・2・3月の 給食目標 きまりを守り、 上手に後片付けしよう 給食回数 16回	7 	8 始業式 3学期も元気に スタートしよう！	9 1月7日 七草献立 七草ごはん 生揚げのみそだれ焼き のりあえ 芋煮汁 果物(菊花みかん)	10 チキントマトスパゲティー オニオンドレッシングサラダ 千切り野菜スープ 果物(りんご)
13 成人の日 新成人を祝う日 大人の仲間入りです	14 開化井 ちぐさあえ みそ汁 アロエグレープかん	15 胚芽パン ポークビーンズ マカロニサラダ 角切り野菜スープ	16 ごはん 魚の香味焼き おかかあえ 高野豆腐と野菜の煮物 かきたま汁	17 ソース焼きそば ナムル 豆乳スープ 果物(みかん)
20 じゃこと高菜の炒飯 ゆかりあえ 五目中華スープ 杏仁豆腐 ちりめんじゃこには骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさんはっています	21 ごはん 魚のさざれ焼き ごまあえ 五目ひじき みそ汁	22 コッペパン ポテトコロッケ カレー風味サラダ ミネストローネスープ	23 ごはん 生揚げとキャベツの みそ炒め 春雨サラダ 中華スープ	24 豚汁うどん 野菜のごま酢和え フルーツヨーグルト 具がたくさん入っている豚汁うどんでからだをあたためよう
27 チキンカレーライス おかかサラダ 野菜スープ 果物(りんご)	28 ごはん 松風焼き ゆずぼんあえ 切干大根の煮物 みそ汁	29 セサミパン キッシュ風卵焼き フレンチサラダ 野菜のカレースープ	30 深川めし 明日葉のツナあえ ちゃんこ汁 黒ごまミルクゼリー 学校給食週間献立です。東京都の郷土料理をだします	31 ミートソーススパゲティー コールスローサラダ 野菜スープ 果物(りんご)

1がつ24にちから30にちは 学校給食週間 です



東京都の郷土料理

- ① 深川めし**
 東京の深川は、江戸時代に漁師町として栄え、良質のあさりがたくさん取れて名物となっていました。深川めしには2種類あります。ひとつはねぎと生のあさを味噌で煮込んだものを熱いご飯にかけた漁師料理、もうひとつは大工などの職人さんがお弁当として持っているようにあさを炊き込みご飯にしたものです。給食ではあさりの炊き込みご飯を作ります。
- ② ちゃんこ汁**
 「ちゃんこ」とは、本来相撲部屋において力士が作る料理のすべてを指しますが、中でも特に知られているのが鍋料理(ちゃんこ鍋)です。一度にたくさん調理できて、栄養バランスがよく、鍋を囲むことで連帯感が生まれるため、力士の食事に適しています。大相撲が行われる「国技館」は東京都墨田区にあり近隣にはちゃんこ鍋を出すお店が多くあります。給食では塩味のちゃんこ汁を作ります。
- ③ あしたばのツナあえ**
 明日葉は、伊豆諸島で栽培されている食材です。「今日摘み取っても明日には葉を出す」ほど成長が早いことから明日葉と名がついたそうです。キャベツ・人参と一緒にツナマヨネーズで和えます。