


令和8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
5	6	7	8	9
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 15回				わかめごはん あんかけ豆腐 野菜のごまのり和え さつま汁 しっかり たべて 3学期も 元気にすごそう！
12	13	14	15	16
成人の日 新成人を祝う日 大人の仲間入りです	ごはん 魚のおろしだれ ごま和え 肉じゃが みそ汁	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	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)	豚汁うどん 野菜のごま酢和え フルーツかん 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
19	20	21	22	23
開化丼 ちぐさあえ みそ汁 果物(りんご) 開化丼は「親子丼」に似ていますが、 鶏肉以外の肉(牛・豚)を使って作ります。	ごはん 松風焼き ゆずぼん和え 五目ひじき 吉野汁	ソフトフランスパン ポークビーンズ 小松菜サラダ 角切り野菜スープ	ごはん 魚の西京焼き 辛し和え 野菜炒め みそ汁	ソース焼きそば ナムル 中華風コーンスープ アロエヨーグルト
26	27	28	29	30
学校給食週間 1/24(土)から 1/30(金)まで 深川めし 小松菜ツナ和え ちゃんこ汁 豆乳ゼリー黒蜜がけ 学校給食週間献立 です。 東京都 の郷土料理 を だします	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	黒砂糖パン 魚のマヨソース焼き のり塩粉ふき芋 グリーンサラダ ミネストローネスープ	ごはん 揚げ鶏ねぎソース のり和え 切り干し大根の煮物 みそ汁	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、その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 小松菜のツナあえ】

アブラナ科の緑黄色野菜で、江戸時代に現在の江戸川区小松川周辺で栽培されたことから「小松菜」と命名されたといわれています。キャベツ・人参と一緒にツナマヨネーズで和えます。

