



学校給食 予定献立表



令和8年3月
都立港特別支援学校

太字が付いた料理は卒業学年のリクエストです。

日	主食	牛乳	副食	赤 血や骨に なる	黄 力になる	緑 体の調子を ととのえる	エネルギー (kcal)
2月	ご飯	○	鶏肉の粒マスタードピカタ いんげんのソテー ABCスープ	★飲用牛乳、鶏肉、 ★たまご、ベーコン	精白米、七分つき米、 薄力粉、油、 ABCマカロニ	キャベツ、さやいんげん、 ホールコーン、にんじん、 玉葱	741
3火	ちらし寿司	○	菜の花とキャベツの辛子和え うしお汁 三色ゼリー	★飲用牛乳、★たまご、 ★むきえび、焼きのり、 いか、ホキ、 ★調理用牛乳、 粉寒天	精白米、砂糖、★ごま、 油、でんぶん、花ふ、	にんじん、干し椎茸、 さやえんどう、きゅうり、 しょうが酢漬、菜花、 キャベツ、こまつな、 いちご	665
4水	ご飯	○	ぶりの照り焼き 凍り豆腐の含め煮 大根の柚子和え すまし汁	★飲用牛乳、★ぶり、 凍り豆腐	精白米、砂糖、★ごま	しょうが、にんじん、みつば、 干し椎茸、さやえんどう、 だいこん、こまつな、 ゆず、とうがん、しめじ	737
5木	かつ丼	○	ひじき和え すまし汁 フルーツゼリー	★飲用牛乳、豚肉、 ★たまご、干ひじき、 豆腐	精白米、精麦、薄力粉、 パン粉、砂糖、しらたき、 油	玉葱、みつば、にんじん、 こまつな、だいこん、しめじ	729
6金	ジャージャー麺	○	バンサンスー わかめスープ りんご	★飲用牛乳、豚肉、 八丁味噌、ロースハム、 わかめ、粉寒天、みそ	冷凍ラーメン、油、 でんぶん、ごま油、 はるさめ、★ごま、 砂糖	にんじん、もやし、こまつな、 ホールコーン、しょうが、 にんにく、ねぎ、玉葱、 干し椎茸、たけのこ、 きゅうり、きくらげ、りんご	689
9月	焼肉丼	○	わさび和え みそ汁 ピーチゼリー	★飲用牛乳、豚肉、 豆腐、わかめ、みそ	精白米、油、砂糖、 ごま油、★ごま	りんご、にんにく、キャベツ、 玉葱、はくさい、こまつな、 にんじん、ネクター、 黄桃缶、もやし、にら	739
10火	ピザトースト	○	スイートポテトサラダ オニオンスープ	★飲用牛乳、ベーコン、 ★ピザチーズ、 ★ヨーグルト	★食パン、油、砂糖、 さつまいも、 エッグケア	玉葱、にんじん、ピーマン、 きゅうり、えだまめ、 干しぶどう、しめじ、パセリ	665
11水	ご飯	○	和風ハンバーグ 小松菜のり和え みそ汁	★飲用牛乳、牛肉、 豚肉、豆腐、★たまご、 きざみのり、みそ	精白米、七分つき米、 油、パン粉	玉葱、だいこん、万能ねぎ、 こまつな、もやし、にんじん、 ねぎ、なめこ	696
12木	ご飯	○	厚揚げと豚肉の味噌炒め 中華サラダ きのこの酸辣湯	★飲用牛乳、豚肉、 生揚げ、みそ、焼き豚、 豆腐、★たまご	精白米、油、砂糖、 でんぶん、はるさめ、 ごま油	しょうが、ピーマン、 キャベツ、にんじん、 干し椎茸、きゅうり、 しめじ、エリンギ、 えのきたけ	788
13金	キーマカレー	ジョア	キャロットドレッシングサラダ じゃがいものスープ 白ごまミルクプリン	★ジョア、豚肉、 大豆ミート、 ★調理用牛乳、粉寒天	精白米、七分つき米、 精麦、油、薄力粉、 じゃがいも、砂糖、 黒砂糖、★練りごま	にんにく、しょうが、玉葱、 にんじん、セロリー、 マッシュルーム、ピーマン、 キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、こまつな、 さやいんげん、えのきたけ	763
16月	わかめごはん	○	魚のみそマヨネーズ焼き 野菜の辛し和え みそ汁	★飲用牛乳、 ★めかじき、 みそ、油揚げ	精白米、★ごま、油、 エッグケア	玉葱、マッシュルーム、 パセリ、キャベツ、こまつな、 えのきたけ、はくさい	695
17火	きのこことベーコンの クリームスパゲティ	○	ガーリックドレッシングサラダ トマトとかぶのスープ りんごゼリー	★飲用牛乳、ベーコン、 ★調理用牛乳、 ★生クリーム、 ★パルメザンチーズ、 粉寒天	スパゲッティ、薄力粉、 オリーブ油、 油、★バター、 ごま油、砂糖	玉葱、生しいたけ、エリンギ、 マッシュルーム、こまつな、 もやし、キャベツ、にんじん、 しょうが、にんにく、かぶ、 トマト缶、パセリ、 りんごジュース	783
18水	赤飯	○	ミックスフライ 桜入り浅漬け 祝い椀 いちご	★飲用牛乳、ささげ、 ホキ、ささ身、塩昆布、 ちらしかまぼこ	精白米、もち米、 薄力粉、パン粉、油、 砂糖、★ごま	キャベツ、にんじん、 桜の塩漬、だいこん、 干し椎茸、いちご	766
19木	～ 卒業式 ～						
20金	～ 春分の日 ～						
23月	韓国風まぜごはん	○	参鶏湯 ナムル 清美オレンジ	★飲用牛乳、韓国のり、 ★ちりめんじゃこ、 鶏肉	精白米、七分つき米、 ごま油、★ごま、砂糖、 さといも、もち米	ねぎ、えのきたけ、だいこん、 とうがん、にんにく、 しょうが、もやし、にんじん、 きゅうり、清美オレンジ	751
24火	ご飯	○	すき焼き風煮 お浸し みそ汁	★飲用牛乳、牛肉、 ★糸削り節、みそ、 豆腐	精白米、七分つき米、 じゃがいも、しらたき、 砂糖	にんじん、はくさい、ごぼう、 ねぎ、もやし、こまつな、 レモン果汁、玉葱、キャベツ	694
25水	ご飯	○	ポテトコロッケ ポイルキャベツ 切り干し大根の炒め煮 みそ汁	★飲用牛乳、豚肉、 油揚げ、焼き竹輪、 みそ	精白米、じゃがいも、 油、薄力粉、パン粉、 つきごんにやく、砂糖、 ごま油	玉葱、キャベツ、にんじん、 切干しだいこん、 さやいんげん、はくさい	778

3月の給食目標

1年間の食生活を 振り返ろう！

3年生は18日が最後の給食！

卒業生のみなさんは学校の給食も今月で最後になりますね。

どんな給食が思い出に残っていますか？入学してきた頃は、
コロナが終息し始め、徐々に会話ができるようになっていたと思います。
本来の食事は人間関係を深める役割もあります。あともう少しですが、
クラスのみんなと大切な時間を過ごしましょう！



※ 入荷状況等により、献立内容が変更になる場合があります。
《栄養量平均》 エネルギー 729kcal 食塩相当量 2.7g

3月3日はひな祭り

ひな祭りのお菓子といえば、ひなあられやひしもちが有名ですが、全国には
様々なひな祭りのお菓子があります。東京に住んでいると、なかなか目にする
ことがないものばかりですが、皆さんが知っているお菓子はありますか？

