



# 給食だより4月号

令和 6 年 4 月

東京都立練馬特別支援学校

校長 渡辺 裕介

ご入学、ご進級おめでとうございます。

学校給食は、子どもたちの成長、カロリーや栄養のバランスなどを考えて作っています。

旬の食材や地場産物については、近年、季節が限られ、手に入りにくいものもありますが、

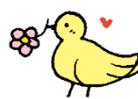
可能な範囲で使用していき、旬や地場産物の良さを伝えていきたいと思ひます。栄養士、

調理員一同、力を合わせて安全安心で美味しい給食を提供していきたく思ひますので、

よろしくお願ひいたします。



## ねりまとくべつしえんがっこう 練馬特別支援学校の給食について



### 本校の学校給食指導目標

「食に対する正しい知識と理解を深め、食を重んじ感謝する姿勢を身に付ける。」

年間給食回数 192回

一食単価 440円

### 生徒一人1回当たりの学校給食摂取基準

(東京都特別支援学校児童生徒等の学校給食摂取基準より)

エネルギー 720kcal  
たんぱく質 摂取エネルギーの25~30%  
塩分 3.0g未満

※基準を元にし、本校生徒の健康、生活活動等の実態を配慮して実施

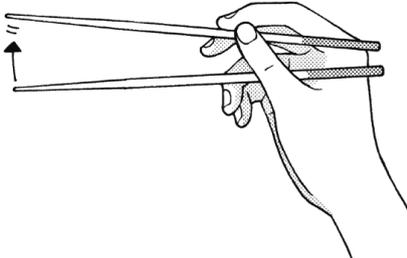
### 献立内容



- 主食は米飯を中心としています。  
10回を1サイクルとして、米飯8回、パンと麺を1回ずつ(2週に各1回)を基本としています。
- 副食は、煮物・揚げ物・焼き物・炒め物・汁物等を組み合わせ、バランスのとれた食事とします。
- 家庭で不足しがちな豆類、海藻類、野菜類を積極的に取り入れています。
- 生徒の嗜好を尊重しながら、郷土料理等も提供し、生徒が様々な食を経験できるよう心がけます。
- 旬の食品や、地場産の食材をできる限り取り入れます。
- 化学調味料は使わず、鰹節、昆布、煮干し、鶏がら、豚骨を使用してダシやスープを作り、素材のうま味を生かして塩分を控えめにします。
- 安全性を第一に、調理済み食品は使わず素材のわかる手作り調理を行います。

こんげつ もくひょう  
**今月の目標**  
たの きゅうしょく た  
・ **みんなで楽しく給食を食べる**

ただ も かた  
**はしの正しい持ち方**

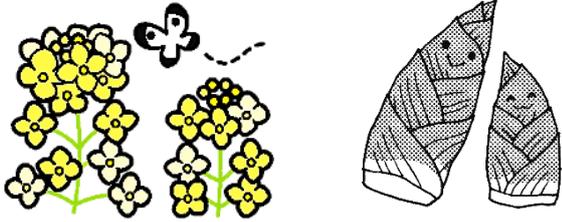


- ・ 上のはしは、正しいえんぴつ<sup>の</sup>持ち方で持ちます。
- ・ 下のはしは、親指<sup>の</sup>つけ根<sup>から</sup>中指と薬指<sup>の</sup>間に通します。
- ・ 動かすのは上のはしだけです。

©少年写真新聞社2022

**お知らせ**

『給食<sup>で</sup>出た〇〇のレシピ<sup>が</sup>知りたい！』<sup>など</sup>の  
ご希望<sup>が</sup>ございましたら、お気軽<sup>に</sup>お問合せ<sup>を</sup>ください。  
給食<sup>だ</sup>よりに掲載<sup>して</sup>いきたい<sup>と</sup>思います。



©少年写真新聞社2022

がつ こんだて  
**◎4月の献立から◎**

こんげつ きゅうしょくかいすう かい べいはん かい かい めん かい  
今月の給食回数は14回。米飯12回、パン1回、麺1回です。

◇4月15日  
さわ に わん にく やさい を せんぎり に した じゆもの 汁物です。「沢」には「沢山の」という意味があります。  
りょうし やま はい さい ひ も しおづ にく も い さんさい いっしょ く じゆ つく  
猟師が山に入る際、日持ちする塩漬けの肉を持って行き、山菜と一緒に具だくさんの汁を作ったことが始まりだと言われています。鯉節と昆布の出汁に肉や野菜のうま味がギュッと詰まった汁物になっています。

◇4月19日  
しんにゆうせいかんげいかい あ きゅうしょく すし と い いわ こんだて  
新入生歓迎会に合わせ、給食もちらし寿司を取り入れたお祝い献立になっています。デザートには、いちごジャムを牛乳に混ぜて作ったピンク色と、ジャムを入れずに作った白色の2層のゼリーです。お楽しみに。

◇4月30日  
たけのこ はん には しゆん しんたけのこ つか たけのこ せいちよう はや たけ  
筍ご飯には、旬の新筍をたっぷり使いました。筍は成長が早く、すぐに竹になってしま  
うため、生の筍を楽しむことができるのは、4～5月頃の限られた期間です。旬の美味しさを  
あじ 味わってみましょう。

**◎給食室から◎**

がっこうきゅうしょく ほんらい ぎゅうにゆう かみ つごう  
学校給食では、本来200mlの牛乳をつけることとなっていますが、紙パックのリサイクルの都合によ  
り、令和3年度からビン入りの牛乳(180ml)を提供しています。肉や魚の1回あたりの量、調理用牛乳  
にゆうせいひん ふ など ふそくぶん えいよう おぎな はいりよ はいぜん げぜん しょくじちゆう きゅうしょく  
や乳製品を増やす等、不足分の栄養を補えるよう配慮していきます。配膳や下膳、食事のマナー、給食  
ぜんご じゆんび かつ など しょくじ じかん まな じかん きゅうしょくじかん つう しょく  
前後の準備や片付け等、食事の時間であるとともに、学びの時間でもあります。給食時間を通じて、食や  
マナーなどについても少しずつ伝えていきたいとおも 安全安心で美味しい給食の提供ができるよ  
う努めますので、よろしく願いいたします。

※ご意見、ご感想等ございましたら、栄養士まで。よろしく願いいたします。【栄養士：山本】