

# 給食だより

令和8年  
4月号

東京都立墨東特別支援学校  
校長 石川 拓

## 令和8年度 学校給食実施計画

# ご入学・ご進級 おめでとうございます

- 1 給食内容 週5回の完全給食（主食・副食・牛乳）
- 〔主食〕 米飯を中心に、パン・麺類を1ヶ月に2回ずつ程度
  - 〔副食〕 主菜、副菜を組み合わせ、手作りの給食を提供します。旬の食品を取り入れ、調理法を工夫しています。
  - 〔牛乳〕 200mlの低温殺菌牛乳（牛乳瓶入り）。



本校の学校給食摂取標準  
(児童・生徒1人1回当たり)

一日に必要な栄養素量の約1/3が  
摂取できるようになっています。

	小学部		中学部 高等部
	1～3年	4～6年	
エネルギー(kcal)	370～430	420～520	480～590
たんぱく質(%)	エネルギー量の18～20%		
脂質(%)	エネルギー量の25～30%		
カルシウム(mg)	300	350	400
鉄(mg)	2.0	3.0	4.0
塩分(g)	1.5未満	2.0未満	2.5未満

普通食	食物の硬さや大きさに応じて量を調整しながら咀嚼できる。
後期食	歯茎で軽くつぶせるくらいの硬さ
中期食	舌の動きを使ってつぶれるくらいの柔らかさと大きさ
初期食	粒がなく、口に入ったらそのまま飲みこめる状態

## 2 給食回数・給食費 年間給食実施回数：194回

区 分		一食単価	年 額
小学部	1～3年	370円	71,780円
	4～6年	400円	77,600円
中学部・高等部		450円	87,300円

給食費の保護者負担はありません。  
※光熱水費、施設・設備費、調理業務委託料などの他、令和8年度も、児童・生徒の給食費（全額食材料費）については、都立学校給食費負担軽減事業により公費負担となります。

## 今月の献立から

### 9日 五目ちらし寿司・いちご

御入学・御進級のお祝いに、今年度の給食はお寿司から始まります！果物はみんなが大好きないちごです。楽しく食べて給食を好きになってもらえたら、うれしいです！



### 10日 桜の花ごはん・春告魚の煮つけ・春野菜の沢煮椀

八重桜の塩漬けを使い、花びら舞い散る桜の様子を表現した炊き込みごはんです。春を告げる魚と言われるメバルの煮つけや春野菜（うど・にんじん・たけのこ・せり）を使った料理が並びます。春を感じてくださいね☆

### 21日 たけのこごはん

今が旬の「たけのこ」を使った炊き込みごはんです。新鮮な「茹でたけのこ」を炊き込みます。新キャベツの即席漬けも、今が旬の、水分たっぷり柔らかい新キャベツを使います。

