



給食だより



令和8年

9月号

東京都立墨東特別支援学校
校長 石川 拓



夏休みも終わりが近づいてきましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。
9月に入っても暑い日が続きますので、熱中症に気をつけながら、
2学期も楽しい学校生活を送りましょう！

学校生活を気持ちよく始めるためには、今のうちから生活リズムを整えることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識し、朝からしっかり活動できる体づくりを心がけたいですね。

今回は、給食でも人気のデザート「なめらかプリン」を紹介します。



作ってみよう！

なめらかプリン



全形態共通のデザートです！
加熱温度・時間によって硬く仕上がります。

材料 (大人 4人分)

- ★水・・・・・・・・30g (大さじ2)
- ★砂糖・・・・・・・・30g (大さじ2半)
- 牛乳・・・・・・・・200g
- 卵・・・・・・・・80g (小2個)
- 砂糖・・・・・・・・24g (大さじ2)
- 生クリーム・・・30g (大さじ2)
- バニラオイル・・・1滴
- ☆プリンを入れる耐熱容器

作り方

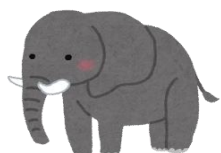
- ① ★を火にかけて、カラメルソースをつくり、容器に流し入れる。
- ② 卵と牛乳をよく混ぜ、裏ごししたら、ほかの材料を加え混ぜる。(泡立たないようにゆっくり)
- ③ ①の容器に②を入れ、1つずつ電子レンジで600W 1分～1分30秒加熱する。※何回か分けて加熱すると、巣が立ちにくくなります。
- ④ 冷蔵庫で冷やしたら、完成！

世界で一番大きな動物はだれだ？

①ゾウ

②クジラ

③キリン



正解は②です。クジラの一種「シロナガスクジラ」は、世界で一番大きな動物だと言われています。

9月4日は、語呂合わせで「くじらの日」です。くじらの日にちなんで、給食ではくじらのメンチカツが登場します。お楽しみに☆

9月の献立から

★16・17日：高等部④bグループ献立★

高等部の生徒たちが給食の献立を考えてくれました！

16日は女子グループ、17日は男子グループが考えた献立をもとにした給食です。

生徒たちのアイデアがたくさん詰まっていますので、ぜひ楽しみにしててくださいね♪



9日：重陽の節句 菊花ちらし寿司

9日は五節句のひとつ「重陽の節句」です。古くから長寿や無病息災を願う行事として親しまれてきました。この日にちなんで、「邪気をはらい、長生きにつながる花」とされる菊の花を使った「菊花ちらし寿司」が登場します。



25日：十五夜 お月見ゼリー

十五夜は、旧暦の8月15日にあたり、「一年でいちばん美しい月が見られる日」とされています。日本には、十五夜にお団子やお餅をお供えし、農作物の実りに感謝しながら月を眺める「お月見」の風習があります。給食でも十五夜にちなんで、お月見ゼリーを提供します。秋の風情を感じながら味わってくださいね。