



# 4月の給食だより

都立青鳥特別支援学校  
校長 高橋 馨  
栄養士 小平 香織

ご入学・ご進級おめでとうございます。青鳥特別支援学校では、昨年度から引き続き給食管理を栄養士・小平香織が、調理委託業務を株式会社レパストが担当します。今年度の給食費は昨年度より20円値上げし、1食490円で運営してまいります。なお、都立学校給食費負担軽減事業により、今年度も給食費の徴収は行いません。

生徒の成長や健康のために栄養バランスのよいおいしい給食の提供を行ってまいりますので、ご理解、ご協力の程よろしくお願いいたします。

～4月の行事・行事食～

- 6日(月) 始業式
- 7日(火) 入学式
- 8日(水) 給食開始
- 15日(水) 新入生歓迎会
- 29日(水) 昭和の日

## ◆ 今月の献立より

### 27日(月) ～春野菜の献立～

春が旬の新たけのことうどを献立に入れました。掘り出してすぐ下茹でしたたけのこは、今だけの香り高く柔らかい味わいです。東京うどは光の入らない穴の中で育てられる野菜で、白くてアクが少なくシャキシャキした食感が特徴です。たけのこはたけのこご飯、うどはきんぴらにして提供します。

## 栄養バランスがよい食事の見本！ 給食

**主菜**  
魚、肉、卵、豆腐などを使ったおかず。おもに体をつくるもとになります。

**副菜**  
野菜、きのこなどを使ったおかず。おもに体の調子をととのえるもとになります。

**主食**  
ごはん、パン、めんなど。おもにエネルギーのもとになります。

**汁物**  
みそ汁、スープなど。

**牛乳**

給食の献立は、「東京都立特別支援学校の学校給食摂取標準」に基づいて作成しています。家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっています。