

2月分学校給食予定献立表



神奈川県立伊勢原支援学校

日	曜	献立名	材料と体内でのたらしき			調味料	エネルギー Kcal
			熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える		たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
2	月	白菜のシチューライス チキンサラダ (ドレッシング) 牛乳	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しろはなまめ とりささみ	たまねぎ にんじん はくさい グリーンピース キャベツ きゅうり	シチュールー こしょう みそ さけ ドレッシング しお	731 Kcal 33.1 g 22.2 g 2 g
3	火	ごはん 大豆と野菜の煮物 いわしつみれのみそ汁 牛乳	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いわしつみれ	たまねぎ にんじん れんこん いんげん ほししいたけ だいこん ごぼう ねぎ	しょうゆ みりん わふうだし みそ だしパック だししょうこんぶ	728 Kcal 33.5 g 19.4 g 3.3 g
4	水	ホイコーロー丼 中華コーンスープ 牛乳	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	キャベツ にんじん ピーマン ねぎ にんにく しょうが たまねぎ コーン ほししいたけ	しお こしょう みそ オイスターソース しょうゆ さけ ちゅうかだし トウバンジャン	696 Kcal 30.9 g 20.5 g 3 g
5	木	ぶどうパン 鮭のチーズ焼き 野菜サラダ おいものミネストローネ 牛乳	パン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さけ チーズ ベーコン	パセリ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ トマト にんにく	しお ドレッシング ケチャップ こしょう コンソメ	668 Kcal 37.2 g 21.2 g 2.9 g
6	金	スパゲッティミートソース ツナサラダ いよかんゼリー 牛乳	スパゲッティ オリーブオイル さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく だいずミート ツナ	たまねぎ セロリー にんじん にんにく マッシュルーム トマトピューレ キャベツ ブロッコリー	ケチャップ しお こしょう コンソメ あかワイン ウスターソース す	777 Kcal 35.1 g 27.5 g 2.1 g
9	月	深川めし ★東京都の郷土料理 沢煮碗 牛乳	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ あさり ぶたにく	にんじん ねぎ ごぼう しょうが たけのこ みつば えのき	しお さけ みりん しょうゆ だしパック だししょうこんぶ	615 Kcal 29.4 g 15.1 g 2.6 g
10	火	ごはん ☆高3-3リクエスト 揚げぎょうざ レタスサラダ みそ汁 プリン(豆乳) 牛乳	ごはん あぶら じゃがいも プリン	ぎゅうにゅう てつばんたつぷりぎょうざ ツナ あぶらあげ	レタス にんじん コーン キャベツ たまねぎ	ドレッシング こしょう みそ だしパック だししょうこんぶ	813 Kcal 25.5 g 29.6 g 2.7 g
12	木	米粉ロールパン 豚肉と冬野菜のカレー煮 フルーツヨーグルト 牛乳	パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ かぶ こまつな しめじ れんこん みかん パイン	しお こしょう コンソメ カレーこ	707 Kcal 34.4 g 26.5 g 2 g
13	金	ビビンバ 米粉マカロニの韓国風スープ ガトーショコラ 牛乳	ごはん あぶら ごま ごまあぶら こめこマカロニ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご	にんにく しょうが ほうれんそう にんじん もやし だいこん たまねぎ にら ほししいたけ	やきにくのたれ しお しょうゆ こしょう ちゅうかだし	833 Kcal 32 g 32.7 g 3.3 g
16	月	チーズパン 鶏肉と大豆のトマト煮 ほうれん草とコーンのソテー 牛乳	パン じゃがいも あぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ にんにく ほうれんそう コーン	ケチャップ しお こしょう コンソメ ウスターソース	737 Kcal 36.3 g 32.3 g 2.7 g
17	火	ごはん あじの南蛮漬け 真だくさんみそ汁 牛乳	ごはん こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ はねぎ だいこん こまつな	しょうゆ す トウバンジャン みそ だしパック だししょうこんぶ	720 Kcal 31.3 g 23.8 g 2.2 g
18	水	みそけんちん 牛乳	ごはん しらたき さとう あぶら さといも こんにゃく ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ	たまねぎ ねぎ しょうが だいこん ごぼう にんじん	さけ みりん しょうゆ わふうだし みそ だしパック だししょうこんぶ	730 Kcal 31.8 g 24.3 g 2.9 g

19	木	コーンピラフ 春雨スープ カップdeヤクルト 牛乳	ごはん バター あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とりひきにく カップdeヤクルト	たまねぎ コーン マッシュルーム にんじん ねぎ チンゲンさい たけのこ しょうが	さけ コンソメ しお こしょう ちゅうかだし	719 Kcal
							27.7 g
							23.6 g
							2.7 g
20	金	ジャージャーパスタ 中華和え ライチゼリー 牛乳	スパゲッティ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とりささみ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ きゅうり もやし	みりん しょうゆ さけ みそ トウバンジャン テンメンジャン ちゅうかだし す	749 Kcal
							34.6 g
							24.1 g
							3 g
24	火	ごはん ふりかけ おでん からし和え 牛乳	ごはん こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ とりにく こんぶ	だいこん にんじん はくさい こまつな もやし	ふりかけ しょうゆ しお さけ みりん わふうだし ねりからし	620 Kcal
							26.4 g
							12.9 g
							3.6 g
25	水	中華丼 わかめスープ みかんゼリー 牛乳	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ ごま ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ	にんじん たまねぎ はくさい きぬさや きくらげ たけのこ ねぎ ほししいたけ	ちゅうかだし しお しょうゆ さけ	688 Kcal
							28.5 g
							19.9 g
							3.1 g
26	木	コッパパン チョコクリーム コテージパイ チーズサラダ 牛乳	パン チョコクリーム あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく チーズ	たまねぎ トマトピューレ キャベツ にんじん きゅうり	ウスターソース ケチャップ コンソメ しお こしょう ドレッシング	713 Kcal
							29 g
							30.4 g
							3.4 g
27	金	ごはん めかじきの甘辛ソースがけ 白菜の豚汁 牛乳	ごはん あぶら ごま さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう めかじき ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ しょうが はくさい だいこん	しょうゆ みりん みそ だしパック だししょうゆ	724 Kcal
							31.8 g
							24.1 g
							2.5 g

※天候、配送等の都合により使用する食材、献立等に変更が生じる場合がございます。

2月給食だより

今月の目標

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気がある食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



おあめめの食材



1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分

節分とは、「立春」(暦の上で春が始まる日)の前日のことをさします。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。給食でも、大豆やいわしを使った献立で皆さんの健康を願います。

