2月分 学校給食献立予定表

令和5年度

県立瀬谷支援学校

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨のもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整える食品		
1	木	チキンライス 牛乳	野菜スープ ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ むぎ あぶら バター	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ セロリー パセリ	643 22.4 19.1 3.1	
2	金	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き 大豆のいそ煮 いわしのつみれ汁	ぎゅうにゅう さけ だいず あぶらあげ ひじき いわしつみれ	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	617 34.7 16.4 3.1	**節分献立** 大豆やいわしを使った献立です。
5	月	チャーハン 牛乳	にらスープ みかん	ぎゅうにゅう たまご やきぶた とりにく	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく にら もやし ほししいたけ コーン みかん	639 25.9 18.4 2.6	
6	火	黒パン 牛乳	タンドリーチキン グリーンサラダ マカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ウインナー	パン マカロニ あぶら	にんにく しょうが キャベツ きゅうり アスパラ たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム	626 35.5 19.9 3.2	**タンドリーチキン**はインド料理です。カレー粉やヨーグルトを使ったたれに漬け込み、焼き上げます。
7	水	スパゲッティミートソース 牛乳	ガーリックポテト アイスクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく アイスクリーム	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー ピーマン マッシュルーム グリーンピース トマト にんにく パセリ	742 30.2 26.4 2.3	**小学部4年生 リクエストメニュー**
8	木	ごはん 牛乳	筑前煮 みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ わかめ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ふ	にんじん たけのこ ごぼう ほししいたけ いんげん だいこん	637 29.3 16.2 3.4	**筑前煮**は福岡県の郷土料理です。根菜や鶏肉を炒めて、煮付けます。
9	金	中華丼 牛乳	わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび わかめ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ ほうれんそう コーン ねぎ ほししいたけ	617 29.4 15 3	
13	火	ごはん 牛乳	おでん からし和え	ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ ウインナー こんぶ	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも	だいこん にんじん はくさい こまつな もやし	631 24.9 15.3 3.6	**おでん**は、練り物やウインナー、野菜などを使い具だくさんに仕上げます。
14	水	野菜たっぷりみそラーメン 牛乳	あげぎょうざ チョコムース	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	ちゅうかめん あぶら バター	もやし キャベツ にんじん にら たまねぎ こまつな コーン にんにく しょうが	800 33.2 26.1 2.6	
15	木	ごはん 牛乳	さばの塩焼き ナムル みそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ	こめ むぎ ごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん もやし にんにく だいこん ほししいたけ ねぎ	717 28.9 32.9 3	**🍴朝食おすすめ献立🍴** 主食＋主菜＋副菜とバランスよく組み合わせた朝食におすすめの献立です。
16	金	ロールパン 牛乳	鶏肉のケチャップ煮 チーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	パン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり	669 32.6 26 3.4	

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨のもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整える食品		
19	月	鶏肉ときのこのガーリックピラフ 牛乳	ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ベーコン	こめ むぎ あぶら バター マカロニ さとう	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく パセリ キャベツ セロリー にんじん コーン トマト	677 26.1 22.6 2.7	
20	火	ごはん 牛乳	ハンバーグ ゆでブロッコリー 大根のみそ汁 プリン(アレルゲン不使用)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こめ あぶら パンこ さとう バター	しょうが にんにく たまねぎ ブロッコリー だいこん ほししいたけ ほうれんそう	732 32.2 24.5 2.8	**小学部3年生 リクエストメニュー**
21	水	カレーうどん 牛乳	白菜サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	ソフトめん さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ はくさい きゅうり	679 30.7 19.4 3.3	
22	木	ごはん りんごジュース	チキン南蛮 野菜の塩もみ たまごスープ ぶどうゼリー	とりにく たまご	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう タルタルソース	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう	768 22.1 24.6 2.6	**小学部1年2組 リクエストメニュー**
26	月	ピリ辛そぼろ丼 牛乳	ホタテの中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ホタテ	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ たけのこ ほうれんそう	658 28 22.1 3.3	**ピリ辛そぼろ丼**は、トウバンジャンやみそ、ごま油などを使い中華風に仕上げます。
27	火	コッペパン いちごジャム 牛乳	かぼちゃのシチュー 枝豆サラダ	ぎゅうにゅう とりにく	パン ジャム バター こむぎこ	たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり えだまめ	677 29 24.9 2.9	
28	水	肉みそうどん 牛乳	じゃがいものごま煮 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ヨーグルト	ソフトめん さとう じゃがいも こんにゃく ごま	にんじん もやし ねぎ ほうれんそう しょうが いんげん	701 33.5 15.1 3.4	
29	木	ごはん 牛乳	さわらの香味焼き 野菜炒め みそ汁	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ もやし だいこん	656 34.2 20.4 3.2	

＊ ＊ ＊ ＊ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。 ＊ ＊ ＊ ＊

☆★ お知らせ ★☆

２月19日（月）～３月19日（火）の欠食届は、<u>２月５日（月）</u>**の朝まで**の締め切りとなります。
年度末のため、通常より締め切りが早まっています。御理解と御協力のほどよろしくお願い致します。

節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。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。

＜イワシ＞イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝にさして玄関に飾り、厄除けに使います。

＜大豆＞いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

＜こんにゃく＞体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。

＜そば＞年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

＜恵方巻き＞太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方＝今年は東北東）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。