

## 2月分 学校給食献立予定表

令和2年度

県立瀬谷養護学校

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	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	たんぱく質 (g)	
1	月	肉みそうどん 牛乳	切干大根の煮物 みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	ソフトめん さとう あぶら	にんじん もやし ねぎ ほうれんそう しょうが きりぼしだいこん きくらげ いんげん みかん	713	切干大根はカルシウムや鉄分、食物繊維などの栄養素が生の大根より多く含まれています。
							30.4	
							16.3	
							3.4	
2	火	ごはん 牛乳	鶏肉の韓国風グリル ナムル にらスープ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ さとう ごま ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ ほうれんそう もやし にら はくさい にんじん ほししいたけ コーン	705	*節分* 大豆を使った料理を出します。
							30.5	
							21.9	
							2.8	
3	水	ナン 牛乳	大豆とひき肉のカレー ツナサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ	ナン あぶら	にんじん たまねぎ はくとう にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	720	
							35.5	
							28.6	
							3.3	
4	木	ぶどうパン 牛乳	鮭のフライ ゆでブロッコリー ジャーマンスープ	ぎゅうにゅう さけ たまご ウインナー	パン こむぎこ パンこ あぶら タルタルソース じゃがいも	ブロッコリー たまねぎ にんじん	799	
							38.4	
							30.1	
							2.9	
5	金	チャーハン 牛乳	白菜スープ ももゼリー	ぎゅうにゅう たまご やきぶた ベーコン	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく はくさい にら	675	
							23.9	
							20.7	
							3.4	
8	月	食パン いちごジャム 牛乳	鶏肉のマーマレード焼き いんげんとにんじんのソテー きのこスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン あぶら	いんげん にんじん しめじ エリンギ えのき ほうれんそう	637	
							33.3	
							20.1	
							3	
9	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 こんにやく じゃがいも	だいこん にんじん はくさい こまつな もやし	664	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。
							25.1	
							14.8	
							3.5	
10	水	とりにんぼん 鶏南蛮うどん 牛乳	ごま和え ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく なると ヨーグルト	ソフトめん さとう かたくりこ ごま	ねぎ にんじん はくさい ほうれんそう しめじ	718	
							31.7	
							16.6	
							3.5	
12	金	コーンピラフ 牛乳	はるさめスープ チョコレートムース	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ むぎ バター はるさめ かたくりこ	たまねぎ コーン マッシュルーム にんじん たけのこ ねぎ ほうれんそう	684	
							23.7	
							19.1	
							3	
15	月	くろ 黒パン 牛乳	ボルシチ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく サワークリーム ハム	パン あぶら じゃがいも マヨネーズ	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく パセリ きゅうり	701	ボルシチはロシア料理です。具だくさんな赤いスープで、栄養たっぷりです。
							26.8	
							26.6	
							3.2	
16	火	きのこクリームスパゲッティ 牛乳	だいこん 大根サラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ハム	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えのき マッシュルーム グリーンピース だいこん きゅうり みずな	743	
							29.8	
							24.4	
							2.4	

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育一口メモ
		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	たんぱく質 (g)	
							脂肪 (g)	
						塩分 (g)		
17	水	ソフトフランスパン 牛乳	ハンバーグ フレンチサラダ 野菜スープ プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ハム	パン あぶら パンこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん セロリー	763	
							36.4	
							28.6	
							3.7	
18	木	ごはん 牛乳	さばの塩焼き おひたし みそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ	こめ むぎ	こまつな しめじ にんじん だいこん ほししいたけ	772	
							30.6	
							32.4	
							3.1	
19	金	ホイコーロー丼 牛乳	中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら さとう	キャベツ ピーマン ねぎ にんにく にら もやし にんじん きくらげ	659	
							27.9	
							16.7	
							3.4	
22	月	ごはん 味付けのり りんごジュース	鶏のからあげ ナムル みそ汁 みかん	のり とりにく あぶらあげ わかめ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし だいこん みかん	700	小学部3, 4年生 リクエストメニュー
							25.4	
							13.7	
							3.3	
24	水	ちゃんぽんめん 牛乳	きゅうりのピリ辛和え ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか なんと ハム	ちゅうかめん ごまあぶら さとう ラーゆ ごま	たまねぎ はくさい にんじん きくらげ もやし ねぎ きゅうり	722	ちゃんぽんめんは長崎 県の郷土料理です。野 菜や肉、えび、いかなど が入った、具たくさんな ラーメンです。
							32	
							19.3	
							3.6	
25	木	ごはん 牛乳	豚肉のしょうが焼き 野菜サラダ みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく りんご キャベツ にんじん きゅうり だいこん こまつな しめじ	705	2/25は かながわ産品デー 神奈川県産の米、豚 肉、キャベツ、大根な どを使用予定です。 ※天候等の都合によ り県内産を納入できな い場合もあります。御 了承ください。
							34.1	
							21	
							3.1	
26	金	サンドパン スライスチーズ 牛乳	チリコンカン フルーツサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ぶたにく きんときまめ	パン あぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマト キャベツ きゅうり アスパラ みかん パイン	789	
							36.9	
							29.7	
							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。 \* \* \* \* \*

※ ※ お願い ※ ※

欠食届の締切日に変更となります。2月22日（月）～3月19日（金）の欠食届は、2月8日（月）の朝までの締め切りとなります。御理解と御協力のほどよろしくお願いいたします。

# 寒い時期にも…水分補給が大切です！

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

## 水分補給のタイミング

起きた時・寝る	食事やおやつの時
運動をする時と	のどが渇く前に！
入浴の前後	