

2月分 学校給食献立予定表

令和4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	水	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう 牛乳	チーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ	スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト にんにく キャベツ きゅうり	678	2月2日は、 かながわ産品デー 神奈川県産の米、きゅ うり、大根、わかめ、み かんなどを使用予定 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。
							30.9	
							27.1	
							2.9	
2	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぶりの照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 豚汁 みかん	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく わかめ	こめ さとう こんにやく さといも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ きゅうり みかん	707	
							34.3	
							22.7	
							3.1	
3	金	ナン ぎゅうにゅう 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	703	
							33.2	
							30.2	
							3.7	
6	月	ホイコーロー丼 ぎゅうにゅう 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	608	大豆とひき肉の カレーは、隠し 味に白桃ピュ ーレを加え、味わ い深く仕上げま
							28.2	
							14.9	
							3.4	
7	火	食パン いちごジャム ぎゅうにゅう 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	606	
							34.0	
							20.8	
							3.1	
8	水	きのこクリームスパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳	グリーンサラダ～コーン入り～ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	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 キャベツ きゅうり アスパラ コーン	602	高等部2年生が 考えた献立です！
							25.3	
							19.2	
							1.9	
9	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	鮭のフライ キャベツの塩もみ みそ汁	ぎゅうにゅう さけ たまご わかめ とうふ	こめ こむぎこ パンこ あぶら	パセリ キャベツ だいこん にんじん ほうれんそう	669	鮭のフライは、鮭にパ セリを混ぜたパン粉を まぶし、揚げます。
							35.4	
							18.2	
							3.1	
10	金	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう 牛乳	鶏肉のケチャップ煮 だいこん 大根サラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン だいこん きゅうり みずな	638	鶏肉のケチャップ煮 は、鶏肉と野菜を ケチャップで煮込みま す。
							29.1	
							24.4	
							3.3	
13	月	ビビンバ丼 ぎゅうにゅう 牛乳	豆腐とわかめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ さとう ごまあぶら ごま	こまつな もやし にんじん ぜんまい にんにく コーン ねぎ ほししいたけ	619	ホイコーロー丼は、 キャベツと豚肉を使 い、みそ味で仕上げた ホイコーローをごはん にのせます。
							24.1	
							18.5	
							3.1	
14	火	ぶどうパン ぎゅうにゅう 牛乳	ジャーマンポテト ミネストローネ チョコレートムース	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく いんげんまめ ベーコン	パン じゃがいも あぶら マカロニ さとう	たまねぎ にんじん エリンギ こまつな キャベツ セロリー コーン トマト にんにく	834	
							30.8	
							35.3	
							3.4	
15	水	肉みそうどん ぎゅうにゅう 牛乳	きりぼしだいこん にももの 切干大根の煮物	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	646	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	
							15	
							3.4	
16	木	ごはん ぎゅうにゅう 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	631	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。
							24.9	
							15.3	
							3.8	

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 もとなる食品	エネルギーの もとなる食品	体の調子を 整える食品	たんぱく質 (g)	
脂 肪 (g)								
塩 分 (g)								
17	金	サンドパン スライスチーズ ぎゅうにゅう 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	810	チリコンカンは、金時 豆と野菜とひき肉を 使ったトマト味の炒め 煮です。
							39.2	
							34.9	
							3.6	
20	月	メキシカンライス ぎゅうにゅう 牛乳	まめ やさい 豆と野菜のスープ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ひよこまめ	こめ むぎ バター あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン コーン にんにく キャベツ ほうれんそう	676	小学部4年生 リクエストメニュー
							23.9	
							24.2	
							2.9	
21	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さけ こうみや 鮭の香味焼き やさい いた 野菜炒め ふゆ やさい 冬野菜のみそ汁 いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく わかめ ヨーグルト	こめ むぎ ごま	たまねぎ にんじん キャベツ もやし はくさい こまつな だいこん ねぎ	702	小学部3年生 リクエストメニュー
							38.6	
							16.2	
							3.4	
22	水	とりなんばん 鶏南蛮うどん ぎゅうにゅう 牛乳	ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく なると	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	636	小学部3年生 リクエストメニュー
							28.9	
							16.5	
							3.4	
24	金	きなこあげパン ぎゅうにゅう 牛乳	クリームシチュー やさい 野菜サラダ アイスクリーム	ぎゅうにゅう きなこ とりにく	パン さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリーンピース キャベツ アスパラ	826	小学部3年生 リクエストメニュー
							32.0	
							37.5	
							3.1	
27	月	ハヤシライス ぎゅうにゅう 牛乳	コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト グリーンピース キャベツ きゅうり アスパラ コーン	734	小学部3年生 リクエストメニュー
							26.9	
							26.4	
							3.3	
28	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく かんこくふう 鶏肉の韓国風グリル ナムル にらスープ りんご(冷凍)	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	678	鶏肉の韓国風グリル は、鶏肉をコチジャン を使ったたれに漬け込 み、オーブンで焼き上 げます。
							30.3	
							22.8	
							2.9	

* * * * 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20日(月)～3月15日(金)の欠食届は、2月6日(月)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。

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな
栄養成分豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。
また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。
豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で
食用とされている豆は約70～80種類に上ります。
日本では、主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、
そら豆、えんどう、べにばないんげん、ひよこ豆、
レンズ豆などが食べられています。乾燥させる
ことで長く保存ができるのが魅力です。