


# 2月 よていこんだてひょう

横浜ひなたやま支援学校

日	曜	献立名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 価	
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	I初げ - たんぱく質	脂質 食塩相当量
2	月	ロールパン 牛乳 鶏肉と野菜のスープ煮 切干大根のサラダ	パン 油 じゃがいも ごま 上白糖	牛乳 鶏肉	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー コーン グリーンピース 切干大根 ほうれん草	700Kcal 29.0g	29.8g 2.6g
 3	火	ごはん 牛乳 豚肉と大豆の煮物 いわしのつみれ汁	精白米 三温糖 つきこんにゃく	牛乳 豚肉 大豆 いわしつみれ	だいこん にんじん 干しいたけ ごぼう さやいんげん 長ねぎ しょうが	721Kcal 36.6g	19.4g 2.8g
4	水	豚丼 牛乳 野菜の磯辺あえ じゃがいものみそ汁	精白米 油 じゃがいも 三温糖	牛乳 豚肉 わかめ 焼きのり	たまねぎ しょうが にんにく 長ねぎ にんじん もやし ほうれんそう	737Kcal 37.9g	19.0g 2.9g
5	木	ごはん 牛乳 さわらのごまみそ焼き 野菜のおかかあえ いも煮汁	精白米 三温糖 ごま さといも こんにゃく	牛乳 さわら かつお節 豚肉	キャベツ にんじん こまつな もやし まいたけ 長ねぎ	712Kcal 36.7g	19.6g 2.0g
6	金	ごはん 牛乳 回鍋肉 春雨スープ	精白米 油 三温糖 でんぷん ごま油 春雨	牛乳 豚肉 鶏肉	キャベツ にんじん 長ねぎ ピーマン 干しいたけ たまねぎ しょうが 白菜 にんにく こまつな	714Kcal 30.3g	20.0g 2.2g
9	月	ロールパン 牛乳 クリームシチュー コールスローサラダ	パン 小麦粉 バター 油 じゃがいも 上白糖	牛乳 鶏肉	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー きゃべつ きゅうり	725Kcal 29.0g	33.6g 2.8g
10	火	スパゲッティみそソース 牛乳 海藻サラダ	スパゲッティ 油 三温糖 小麦粉 ドレッシング	牛乳 豚肉 海藻ミックス	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり	743Kcal 33.9g	25.2g 2.4g
12	木	ごはん 牛乳 プルコギ 中華スープ	精白米 三温糖 でんぷん ごま油 油	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく 長ねぎ ピーマン もやし しめじ 干しいたけ ほうれんそう	729Kcal 33.5g	21.3g 2.1g
★ 13 2年	金	プロフ 牛乳 野菜ソテー みそ汁（大根・豆腐・わかめ） シュウアイス	精白米 油 アイス	牛乳 牛肉 ひよこ豆 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん レーズン ピーマン きゃべつ もやし だいこん	719Kcal 27.5g	24.0g 2.6g
 16	月	ハートバーグカレーライス 牛乳 野菜サラダ クレープ（チョコ）	精白米 カレールー じゃがいも 油 ドレッシング クレープ	牛乳 ハンバーグ(豚肉・ 鶏肉・大豆)	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	884Kcal 29.4g	33.6g 3.2g
★ 17 3-C	火	スパゲッティナポリタン チキンナゲット 牛乳 ブロッコリーサラダ プリン	スパゲッティ 油 三温糖 エッグケア プリン	牛乳 豚肉 チキンナゲット (鶏肉)	たまねぎ にんじん ピーマン トマト コーン ブロッコリー にんにく マッシュルーム	853Kcal 37.4g	34.0g 3.1g
18	水	ねぎ塩豚丼 牛乳 おひたし わかめのみそ汁	精白米 油 ごま油 でんぷん	牛乳 豚肉 わかめ	たまねぎ もやし にんにく 長ねぎ にんじん レモン こまつな	692Kcal 33.2g	18.6g 2.7g

日	曜	献立名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 価	
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	たんぱく質	脂質
19	木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 野菜のごまあえ けんちん汁	精白米 上白糖 ごま さといも 油	牛乳 さば 豆腐	キャベツ にんじん こまつな だいこん ごぼう 長ねぎ	780Kcal 30.7g	31.1g 2.2g
★ 20 3-B	金	みそラーメン 牛乳 あげぎょうざ メロンゼリー	中華麺 油 ごま油 三温糖 ゼリー	牛乳 豚肉 ぎょうざ(豚肉)	キャベツ にんじん もやし 長ねぎ コーン ちんげんさい にら にんにく しょうが	793Kcal 32.6g	24.2g 2.9g
24	火	スパゲッティミートソース 牛乳 グリーンサラダ	スパゲッティ 油 小麦粉 ドレッシング	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん セロリー にんにく キャベツ きゅうり トマト ブロッコリー	750Kcal 34.1g	27.0g 2.1g
★ 25 3-A	水	ごはん 牛乳 肉じゃが みそ汁 ティラミス	精白米 油 三温糖 じゃがいも つきこんにゃく ティラミス	牛乳 豚肉 油揚げ	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい かぶ	771Kcal 33.6g	20.3g 2.6g
★ 26 3-D	木	麦ごはん ふりかけ 牛乳 ケチャップハンバーグ チョレギサラダ コーンスープ スイートポテト	精白米 強化精麦 ごま ごま油 上白糖 スイートポテト	牛乳 ハンバーグ(豚肉・ 鶏肉・大豆) かつお節 のり	たまねぎ にんじん きゅうり コーン 長ねぎ にんにく キャベツ	805Kcal 30.2g	23.9g 2.7g
★ 27 1年	金	チャーハン 牛乳 鶏肉の唐揚げ 白菜のスープ ココアムース	精白米 油 小麦粉 でんぷん ココアムース	牛乳 鶏肉 ベーコン なんと	にんじん 長ねぎ にら コーン はくさい もやし グリーンピース しょうが にんにく 干ししいたけ	862Kcal 31.3g	37.8g 2.8g

\*学校行事や食材料の関係で献立が変更になることもありますので御了承ください。

 3日: 節分にちなんだ献立です。今年の節分は2月3日です。節分には邪気払いや無病息災を願い、いわしを食べる風習があり、また、豆まきをしたり大豆を食べたりします。給食でも、いわしと大豆を使っています。

♥16日: バレンタインデーにちなんだ献立です。給食室から愛を込めて♥

★: 1年生・2年生・3年生のリクエスト献立です。お楽しみに！

2月16日(月)～3月18日(水)の欠食届は2月3日(火)までに御連絡ください。