

令和5年度 2月学校給食予定献立表

＜今月の目標＞
 食事を通して、心の健康について考えよう

ひいらぎ特別支援学校

日	曜	献立名	食物の種類と体内での働き			エネルギー 中・高等部 小学部
			血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	
1	木	ごはん			ごはん	627 Kcal
		あいちのれんこんいりつくね	とりにく	れんこん、たまねぎ、しょうが	あぶら、でんぷん、さとう、ラード	532 Kcal
		キャベツとほうれんそうのごまあえ		いんげん、キャベツ、ほうれんそう	ごま、さとう	
		さつまいものみそしる	わかめ、みそ、あぶらあげ	しめじ、だいこん、にんじん	さつまいも	
2	金	ぜつぶんこんだて 節分献立				691 Kcal
		ごはん			ごはん	587 Kcal
		いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう、とうみつ、でんぷん	
		なのはなのからしあえ		キャベツ、なばな、にんじん	さとう	
		とうふとこまつなのすましじる	とうふ、わかめ	たまねぎ、こまつな、ねぎ、えのき		
とうにゅうプリン	とうにゅう		みずあめ、ショートニング、さとう			
5	月	ごはん			ごはん	748 Kcal
		ぶたにくとたまねぎのカレー	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、にんにく、しょうが	じゃがいも、あぶら、アレルギーフリーカレー	635 Kcal
		コールスローサラダ	たらすりみ	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン、レモンかじゅう、パイナップルかじゅう	さとう、でんぷん、みずあめ	
		もものゼリー		ももかじゅう、ピーチピューレ	さとう、みずあめ、かとう	
6	火	ごはん			ごはん	704 Kcal
		ぶたにくとさといものなんばんにかぶのくずじる	ぶたにく、ちくわ、みそ、トウバンジャン	ごぼう、こんにゃく、にんじん、いんげん、だいこん	さといも、さとう	598 Kcal
			なまあげ	こまつな、かぶ、しめじ	でんぷん	
7	水	ごはん			ごはん	749 Kcal
		さばのたつたあげ	さば		でんぷん、あぶら	636 Kcal
		おろしあんかけソース		だいこん	さとう、でんぷん	
		キャベツのゆかりあえ		キャベツ、ほうれんそう、あかしそ	さとう	
ぶたじる	ぶたにく、みそ、あぶらあげ	だいこん、こんにゃく、ごぼう、ねぎ、たまねぎ、にんじん	さといも			
8	木	クロロールパン			クロロールパン	686 Kcal
		ポークチャップ	ぶたにく	たまねぎ、しめじ、トマト	あぶら、でんぷん	582 Kcal
		マッシュポテト		たまねぎ	じゃがいも	
		たっぷりやさいスープ	とりひきにく	コーン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう		
9	金	ごはん			ごはん	626 Kcal
		とりももにくのうめりやき	とりにく	ばいにく、あかしそ	さとう	531 Kcal
		はくさいとほうれんそうのいそあえ	のり	えのき、はくさい、ほうれんそう		
		のっぺいじる	とうふ	ほししいたけ、だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	でんぷん、さといも	
13	火	バレンタイン献立				737 Kcal
		ごはん			ごはん	626 Kcal
		ハートハンバーグ	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、トマト、にんにく、しょうが	ラード、さとう、でんぷん	
		たまねぎソース		たまねぎ、にんにく	さとう、でんぷん	
		ブロッコリーのソテー		ブロッコリー	あぶら	
		ウインナーとやさいのコンソメスープ	ウインナー	コーン、キャベツ、にんじん、いんげん	じゃがいも	
ココアムース	ホイップクリーム、だっしふんにゅう		みずあめ、さとう			
14	水	ごはん			ごはん	696 Kcal
		うずらたまごのだいこんのバターしょうゆに	とりにく、うずらたまご	だいこん、にんじん、ブロッコリー、ほししいたけ	さとう、バター	591 Kcal
		ごんじる	あぶらあげ、みそ	えのき、こんにゃく、こまつな、ねぎ、ごぼう、たまねぎ	じゃがいも	

※牛乳は毎日つきます。

※材料の都合により、献立を一部変更することがあります。



令和5年度 2月学校給食予定献立表

＜今月の目標＞
 食事を通して、心の健康について考えよう

ひいらぎ特別支援学校

日	曜日	献立名	食物の種類と体内での働き			エネルギー 中・高等部 小学部
			血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	
15	木	おやこうどん	とりにく、たまご	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ	しらたまうどん、でんぷん	666 Kcal
		ひらつくね	とりにく、かつおぶし	キャベツ、しょうが	ラード、でんぷん、さとう	565 Kcal
		キャベツとオクラのごまあえ		キャベツ、オクラ	ごま、さとう	
16	金	ごはん			ごはん	740 Kcal
		さんまのみぞれに	さんま	だいこん	さとう、でんぷん	628 Kcal
		ひじきのさっぱりあえ	ひじき	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、コーン	さとう、ごまあぶら	
		かぼちゃいりごじる	だいず、なまあげ、みそ	たまねぎ、だいこん、ごぼう、しめじ、かぼちゃ		
19	月	マーボーどん	とうふ、ぶたひきにく、みそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく	ごはん、さとう、ごまあぶら、でんぷん	681 Kcal
		ごもくはるさめスープ		きくらげ、コーン、チンゲンサイ、もやし、にら、えのき、にんじん	りよくとうはるさめ	578 Kcal
		あんりんフルーツ	とうにゅう	おうとう、パイナップル	さとう	
20	火	ごはん			ごはん	681 Kcal
		だいこんとぶたにくのところに	ぶたにく	だいこん、にんじん、ほししいたけ、いんげん	さとう、あぶら、でんぷん	578 Kcal
		じゃがいもとこまつなのみそしる	あぶらあげ、みそ、とうふ	ごぼう、えのき、こまつな、たまねぎ、にんじん	じゃがいも	
21	水	りんごパン			りんごパン	678 Kcal
		とりにくのバーベキューやき	とりにく	しょうが、にんにく	さとう	576 Kcal
		キャベツのカレーいため		キャベツ	あぶら	
		ひきにくとだいこんのコンソメスープ	とりひきにく	コーン、はくさい、だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう		
22	木	ごはん			ごはん	688 Kcal
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	たまねぎ、しょうが	ごまあぶら、でんぷん、ごま	584 Kcal
		ほうれんそうともやしのあえもの		ほうれんそう、キャベツ、もやし	さとう	
		なめこじる	あぶらあげ、とうふ、みそ	えのき、なめこ、しめじ、だいこん、こまつな、ねぎ、にんじん		
26	月	ごはん			ごはん	703 Kcal
		とりもにくとやさいのあまじいため	とりにく	しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ほししいたけ	でんぷん、あぶら、さとう	597 Kcal
		キャベツとわかめのみそ汁	とうふ、みそ、わかめ	だいこん、えのき、キャベツ、ねぎ、こまつな		
27	火	ごはん			ごはん	636 Kcal
		だいこんとぶたにくのみそに	ぶたにく、みそ	だいこん、こんにゃく、にんじん、いんげん	あぶら、さとう	540 Kcal
		なまあげとはくさいのしょうがいりしるもの	なまあげ	えのき、たまねぎ、ごぼう、はくさい、しょうが		
28	水	ごはん			ごはん	632 Kcal
		あつやきたまご	たまご		さとう、でんぷん、あぶら	536 Kcal
		キャベツといんげんのとさあえ	まぐろぶし	キャベツ、いんげん		
		ひきずり	とりにく、やきとうふ	みつば、はくさい、たまねぎ、ねぎ、えのき、しらたき、にんじん	さとう、あぶら	
29	木	ジャージャーめん	ぶたひきにく、ちくわ、みそ、だいず	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ	ソフトめん、でんぷん、ごまあぶら、みずあめ、さとう	797 Kcal
		ほうれんそうしゅうまい	とうふ、だいずこ、ぎよにくすりみ	ほうれんそう、たまねぎ、しょうが	こむぎこ、あぶら、さとう、でんぷん	677 Kcal
		はりはりづけ		にんじん、きりぼしだいこん、みずな	ごま、さとう	

※牛乳は毎日つきます。

※材料の都合により、献立を一部変更することがあります。

