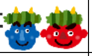
# 2　月献立予定表

食育月目標　　「楽しい食事をしよう」

令和７年度　盲学校・熊本聾学校・熊本はばたき高等支援学校

| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 主な材料<br>赤<br>主に体の組織をつくる | 主な材料<br>黄<br>主にエネルギーになる | 主な材料<br>緑<br>主に体の調子を整える | 栄養価 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | こぎつねごはん | 牛乳 | 呉汁<br>れんこんの合わせ揚げ<br>昆布のさっぱり和え | 油揚げ,鶏肉,牛乳,木綿豆腐,大豆,わかめ,麦みそ,刻み昆布 | 米,三温糖,じゃがいも,油,いりごま,上白糖,パン粉,澱粉 | いんげん,ごぼう,こんにゃく,しょうが,人参,玉葱,ねぎ,きゅうり,キャベツ,れんこん,しいたけ | エネルギー<br>たんぱく質 | 769 kcal<br>32.2 g |
| 3 | 火 | セルフ手巻き寿司<br>節分献立  | 牛乳 | 手巻き寿司の具(肉、ツナマヨ)<br>いわしのつみれ汁<br>節分豆 | オーシャンキング,ツナ,豚肉,牛乳,いわし,木綿豆腐,麦みそ,節分豆,手巻きのり | 米,三温糖,サラダ油,マヨネーズ | きゅうり,キャベツ,玉葱,ねぎ,しょうが,白菜,大根,人参,こんにゃく | エネルギー<br>たんぱく質 | 733 kcal<br>31.0 g |
| 4 | 水 | ミルクパン | 牛乳 | チキンビーンズ<br>魚のガーリックマヨ焼き<br>ハムと野菜のマリネ | 牛乳,大豆,鶏肉,ホキ，ロースハム | ミルクパン,オリーブ油,じゃがいも,油,上白糖,パン粉, | 玉葱,人参,マッシュルーム,にんにく,しょうが,トマト,パセリ,きゅうり,キャベツ | エネルギー<br>たんぱく質 | 748 kcal<br>39.4 g |
| 5 | 木 | 麦ごはん | 牛乳 | 白菜そぼろ汁<br>鶏のみぞれソース<br>カニかまサラダ | 牛乳,豚ひき肉,鶏肉,オーシャンキング,木綿豆腐 | 米,麦,サラダ油,澱粉,薄力粉,油,三温糖,上白糖 | 白菜,人参,干し椎茸,ねぎ,しょうが,大根,キャベツ,きゅうり | エネルギー<br>たんぱく質 | 749 kcal<br>29.9 g |
| 6 | 金 | 背割れコッペパン | 牛乳 | ラビオリスープ<br>スラッピージョー<br>マカロニサラダ<br>ひとくちみかんゼリー | 牛乳,鶏肉,豚肉,牛肉,豚レバーチップ,ソイミート,ロースハム | コッペパン,上白糖,油,マカロニ,小麦粉,パン粉 | 人参,玉葱,キャベツ,コーン,パセリ,にんにく,トマト,きゅうり,コーン,みかん | エネルギー<br>たんぱく質 | 720 kcal<br>33.8 g |
| 9 | 月 | 麦ごはん | 牛乳 | 炒り豆腐<br>魚の照り焼き<br>たくあん和え | 牛乳,木綿豆腐,ホキ,鶏ひき肉,たまご | 米,麦,油,三温糖,上白糖 | 人参,小松菜,たけのこ,干し椎茸,しょうが,大根,きゅうり,たくあん,こんにゃく | エネルギー<br>たんぱく質 | 714 kcal<br>37.5 g |
| 10 | 火 | ミルクパン | 牛乳 | トマトスープ<br>デミグラスハンバーグ<br>キャベツのごまネーズサラダ | 牛乳,鶏肉,豚肉 | ミルクパン,サラダ油,三温糖,すりごま,澱粉,上白糖,マヨネーズ | 人参,玉葱,キャベツ枝豆,コーン,マッシュルーム,トマト,パセリ,にんにく,きゅうり | エネルギー<br>たんぱく質 | 727 kcal<br>29.2 g |
| 12 | 木 | 麦ごはん | 牛乳 | 塩肉じゃが<br>肉詰めいなり<br>甘酢和え | 牛乳,豚肉,さつま揚げ,鶏ひき肉,わかめ,油揚げ | 米,麦,じゃがいも,しらたき,油,上白糖,ごま油,三温糖,澱粉,いりごま,小麦粉 | 玉葱,人参,れんこん,ごぼう,干し椎茸,いんげん,しょうが,にんにく,枝豆,キャベツ,大根 | エネルギー<br>たんぱく質 | 708 kcal<br>24.6 g |
| 13 | 金 | ナン | 牛乳 | キーマカレー<br>かぼちゃコロッケ<br>豆ひじきサラダ | 牛乳,豚ひき肉,牛肉,蒸し挽き割り大豆,ひじき,大豆,ツナ | ナン,サラダ油,小麦粉,パン粉,澱粉,砂糖,油,マヨネーズ | にんにく,しょうが,トマト,玉葱,人参,枝豆,キャベツ,きゅうり,かぼちゃ,じゃがいも,玉葱 | エネルギー<br>たんぱく質 | 703 kcal<br>28.6 g |
| 16 | 月 | セルフカツとじ丼 | 牛乳 | こんにゃくサラダ | 豚ロース,たまご,かまぼこ,牛乳,ツナ | 米,麦,油,三温糖,澱粉,パン粉,上白糖,ごま油,つき出しこんにゃく | 人参,玉葱,小松菜カット,ねぎ,もやし,大根,きゅうり | エネルギー<br>たんぱく質 | 723 kcal<br>28.0 g |
| 17 | 火 | スノーパン | 牛乳 | クリームコーンスープ<br>いわしのトマト煮<br>チーズサラダ | 牛乳,鶏肉,チーズ,いわし | コッペパン,米粉,粉糖,有塩バター,上白糖,じゃがいも,オリーブ油 | とうもろこし,人参,玉葱,パセリ,キャベツ,きゅうり,コーン,トマト | エネルギー<br>たんぱく質 | 730 kcal<br>30.8 g |
| 18 | 水 | 麦ごはん | 牛乳 | かきたま汁<br>ちくわの磯辺揚げ<br>ひじき炒め | 牛乳,たまご,鶏肉,かまぼこ,竹輪,青粉,ほしひじき,油揚げ | 米,麦,澱粉,薄力粉,油,細切こんにゃく,上白糖,ごま油,いりごま | 人参,玉葱,ねぎ,えのきたけ,小松菜,ごぼう,もやし,しょうが | エネルギー<br>たんぱく質 | 701 kcal<br>25.8 g |
| 19 | 木 | 馬めし<br>ふるさと<br>くまさんデー | 牛乳 | みそたぬき汁<br>千草焼<br>ごぼうサラダ | 馬肉,牛乳,油揚げ,麦みそ,たまご,ロースハム,鶏肉 | 米,油,三温糖,さといも,いりごま,マヨネーズ | 玉葱,人参,ほうれん草,しょうが,いんげん,こんにゃく,大根,人参,ごぼう,干し椎茸,ねぎ,きゅうり,コーン | エネルギー<br>たんぱく質 | 726 kcal<br>28.7 g |
| 20 | 金 | 黒糖パン | 牛乳 | ちゃんぽん<br>レバーとポテトのカレー炒め<br>フルーツヨーグルト | 牛乳,豚肉,さつま揚げ,レバー,ヨーグルト | 黒糖パン,油,上白糖,ちゃんぽん麺,澱粉,じゃがいも | しょうが,玉葱,キャベツ,人参,もやし,きくらげ,ピーマン,赤ピーマン,パイン缶,みかん缶,黄桃缶 | エネルギー<br>たんぱく質 | 753 kcal<br>30.8 g |
| 24 | 火 | 麦ごはん | 牛乳 | 魚そうめん汁<br>揚げサバのゴマみそがらめ<br>キャベツとささみの塩昆布和え | 牛乳,わかめ,サバ,麦みそ,蒸しささみ,塩昆布,魚そうめん(イトヨリ) | 米,麦,大豆白絞油,澱粉,すりごま,上白糖,ごま油 | えのきたけ,玉葱,人参,ねぎ,キャベツ | エネルギー<br>たんぱく質 | 769 kcal<br>30.2 g |
| 25 | 水 | 米粉入り人参パン | 牛乳 | 冬野菜のクリームスパゲティ<br>ほうれん草オムレツ<br>マスタードサラダ | 牛乳,ベーコン,たまご,チーズパウダー,蒸しささみ | 米粉入り人参パン,スパゲティ,米粉,有塩バター,上白糖,油 | ブロッコリー,ぶなしめじ,ほうれん草,人参,白菜,玉葱,にんにく,キャベツ,コーン | エネルギー<br>たんぱく質 | 718 kcal<br>28.0 g |
| 26 | 木 | 豚キムチごはん | 牛乳 | 春雨スープ<br>餃子<br>中華サラダ | 豚肉小間,牛乳,わかめ | 米,ごま油,上白糖,澱粉,緑豆はるさめ,油,カシューナッツ,小麦粉 | キムチ漬,ねぎ,しょうが,玉葱,にんにく,人参,キャベツ,大根,たけのこ,干し椎茸,チンゲンサイ,きゅうり | エネルギー<br>たんぱく質 | 702 kcal<br>21.8 g |
| 27 | 金 | あげパン<br>リクエストNo1を<br>卒業前に… | 牛乳 | コンソメスープ<br>鶏肉のパン粉焼き<br>カリフラワーのカレーサラダ | きなこ,牛乳,鶏肉 | コッペパン,油,上白糖,パン粉,マヨネーズ | 玉葱,キャベツ,人参,枝豆,いんげん,パセリ,にんにく,カリフラワー,コーン,ブロッコリー | エネルギー<br>たんぱく質 | 779 kcal<br>32.8 g |

※献立は変更される場合があります。

節分の豆まきには、**炒った豆**を使うのが正しいとされます。これは、節分の豆は穢れ（けがれ）や厄災（やくさい）を負うものなので、そこから芽が出るのは縁起が良くないとされるからです。そのため芽が出ないように炒ってから使います。
ちなみに、食べる豆の数は“**実年齢＋１個**”で、**来年も健康で幸せに過ごせますように**、という意味で1個多めに食べるようになったといわれています。
給食で食べる豆の数は実年齢より多かったり少なかったりするとは思いますが、ぜひ“節分豆”の意味を考えながら、日本の**行事食**に触れてほしいです。