



## 2月 献立予定表

<今月の献立のねらい>  
寒さに負けない体をつくろう！

黒石原支援学校・菊池支援学校

| 日       | 献立名               | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる        | 黄の仲間<br>熱や力の元になる               | 緑の仲間<br>体の調子を整える                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---------|-------------------|----|-----------------------|--------------------------------|--|-------------------------------|
| 1<br>火  | もち麦ごはん            | ○  |                       | こめ,もちむぎ,ビタミンきょうかまい             |  | 709 kcal                      |
|         | くきわかめ汁            |    | くきわかめ,とりにく,ちくわ        | あぶら                            | カリフラワー,にんじん,ねぎ                         | 29.0 g                        |
|         | ぶたのしょうが焼き         |    | ぶたにく,ぶたにく             | さとう                            | たまねぎ,サラダたまねぎ,しょうが                      | 25.1 g                        |
|         | やさしいため            |    | さつまあげ                 | じゃがいも,あぶら                      | キャベツ,あかパプリカ,ピーマン                       | 2.2 g                         |
| 2<br>水  | 食パン&はちみつマーガリン     | ○  |                       | 食パン,はちみつ,マーガリン,バター             |  | 690 kcal                      |
|         | オニオンスープ           |    | ベーコン                  |                                | たまねぎ,にんじん,とうもろこし,ぶなしめじ,パセリ             | 26.9 g                        |
|         | チキンナゲット           |    | とりにく,ぶたにく             | コーンスターチ,ばんこ,こむぎ                | トマト,にんにく,マスタード                         | 28.1 g                        |
|         | ひよこ豆とチーズのサラダ      |    | ひよこめ,ささみ,チーズ          | あぶら                            | キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン汁,パイナップル,たまねぎ        | 2.7 g                         |
| 3<br>木  | ちらしずし             | ○  | たら                    | こめ,さとう,ばんこ                     | れんこん,にんじん,しいたけ,かんぴょう,さやえんどう            | 724 kcal                      |
|         | つみれ汁              |    | いわしつみれ,こんぶだし,かつおぶし    |                                | えのきたけ,はくさい,にんじん,こねぎ                    | 29.3 g                        |
|         | いわしのフライ           |    | いわし,だいず               | あぶら,ばんこ,こむぎ                    |  | 18.8 g                        |
|         | 節分豆               |    | だいず                   | さとう                            |  | 2.4 g                         |
| 4<br>金  | 麦ごはん              | ○  |                       | こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい               |  | 754 kcal                      |
|         | サーラータン            |    | とうふ,ぶたにく,たまご          | かたくりこ                          | たけのこ,しいたけ,ねぎ                           | 27.5 g                        |
|         | ユーリンチー            |    | とりにく                  | さとう,はくきこ,かたくりこ,あぶら,ごまあぶら       | しょうが,にんにく,ねぎ                           | 26.6 g                        |
|         | あんにんどうふ           |    | ぎゅうにゅう,かんてん           |                                | みかん,パイナップル                             | 1.8 g                         |
| 7<br>月  | かぼちゃパン            | ○  |                       | かぼちゃパン                         |  | 645 kcal                      |
|         | コーンスープ            |    | ぎゅうにゅう                | じゃがいも,こめ                       | とうもろこし,とうもろこし,マッシュルーム,にんじん,たまねぎ,パセリ    | 26.3 g                        |
|         | あおさ入りホキフライ        |    | ホキ,だいず,あおさ            | あぶら,ばんこ,こむぎ,コーンスターチ            |  | 23.6 g                        |
|         | チーズ               |    | チーズ                   |                                |  | 1.8 g                         |
| 8<br>火  | げんまいごはん           | ○  |                       | こめ,ビタミンきょうかまい,げんまい             |  | 774 kcal                      |
|         | とりじゃが             |    | とりにく,さつまあげ            | じゃがいも,あぶら,さとう                  | しらたき,たまねぎ,にんじん,いんげん                    | 30.3 g                        |
|         | ちくさ焼き             |    | たまご,とりにく              | あぶら,さとう,かたくりこ                  | きりぼし,にんじん,えだまめ                         | 26.6 g                        |
|         |                   |    |                       |                                |  | 2.2 g                         |
| 9<br>水  | ミルクパン             | ○  |                       | ミルクパン                          |  | 748 kcal                      |
|         | ベーコンと高菜の和風パスタ     |    | ベーコン,のり               | スパゲッティ,オリーブ油                   | キャベツ,たまねぎ,黄ピーマン,たかな漬,セロリ,ぶなしめじ,にんにく,しそ | 26.2 g                        |
|         | ぜんざい              |    | あずき                   | しらたま                           |  | 19.8 g                        |
|         |                   |    |                       |                                |  | 2.6 g                         |
| 10<br>木 | きびごはん             | ○  |                       | こめ,きび,ビタミンきょうかまい               |  | 702 kcal                      |
|         | ふわふわおやこ煮          |    | とりにく,たまご              | かたくりこ,さとう,なんかんあげ               | たまねぎ,にんじん,こまつな                         | 30.2 g                        |
|         | にゅうめん             |    | ちくわ,こんぶだし,かつおぶし       | そうめん                           | にんじん,えのきたけ,たけのこ,こまつな,はくさい              | 22.7 g                        |
|         |                   |    |                       |                                |  | 2.6 g                         |
| 14<br>月 | こめこパン             | ○  |                       | こめこパン                          |  | 675 kcal                      |
|         | やさいスープ            |    |                       |                                | カリフラワー,はくさい,とうもろこし,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう    | 27.1 g                        |
|         | ハートのコロッケ          |    | とりにく,ぶたにく             | じゃがいも,ばんこ,こむぎ,さとう,あぶら          | トマト,たまねぎ                               | 24.5 g                        |
|         | ささみのビーンズサラダ       |    | とりにく,あおさ,だいず,かつお,こんぶ  | てぼうまめ,きんときまめ                   | はくさい,にんじん,みずな,うめ                       | 2.6 g                         |
|         | チョコエクレア           |    | たまご,れんにゅう,ゼラチン        | こむぎ,チョコレート,さとう,ファストブレッド        |  |                               |
| 15<br>火 | ごはん               | ○  |                       | こめ,ビタミンきょうかまい                  |  | 717 kcal                      |
|         | あつあげとやさいのうま煮      |    | ぶたにく,あつあげ,いりこだし,みそ    | あぶら,さとう,かたくりこ                  | にんじん,キャベツ,たまねぎ,ごぼう,まいたけ,しょうが,しいたけ      | 23.4 g                        |
|         | プロカリーのごま和え        |    | だいず                   | すりごま,あぶら                       | ブロッコリー,カリフラワー,にんじん,とうもろこし              | 28.5 g                        |
|         |                   |    |                       |                                |  | 1.9 g                         |
| 16<br>水 | ミルクパン             | ○  |                       | ミルクパン                          |  | 748 kcal                      |
|         | タイビーエン            |    | うずらたまご,ぶたにく           | はるさめ                           | にんじん,きくらげ,はくさい,ねぎ,にんにく                 | 28.1 g                        |
|         | ぎょうざ              |    | ぶたにく                  | こむぎ,ごまあぶら,さとう                  | キャベツ,たまねぎ,はくさい,しょうが,にんにく               | 32.5 g                        |
|         | サラたまサラダ           |    |                       | たまねぎさとう                        | キャベツ,にんじん,とうもろこし,たまねぎ                  | 2.8 g                         |
| 17<br>木 | 麦ごはん              | ○  |                       | こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい               |  | 666 kcal                      |
|         | すいとん汁             |    | ぶたにく,あつあげ,いりこだし,みそ    | すいとん                           | だいこん,にんじん,ねぎ                           | 22.9 g                        |
|         | ししゃもフライ           |    | ししゃも                  | ばんこ,かたくりこ,こむぎ,あぶら              |  | 21.6 g                        |
|         | さっぱり和え            |    |                       | ごま,さとう                         | キャベツ,きゅうり,にんじん,だいこん                    | 2.4 g                         |
| 18<br>金 | 南関あげのいなすし風        | ○  | なんかんあげ                | こめ,ビタミンきょうかまい,さとう,ごま,あぶら       | れんこん,にんじん                              | 704 kcal                      |
|         | あさり汁              |    | とうふ,あさり,いりこだし,みそ      |                                | えのきたけ,はくさい,ねぎ                          | 24.2 g                        |
|         | ひこずり              |    | ぶたにく,みそ               | ねりごま,さとう,あぶら                   | たけのこ,にんじん,たまねぎ,いんげん                    | 21.7 g                        |
|         | 天水みかん             |    |                       |                                | みかん                                    | 3.5 g                         |
| 21<br>月 | ごはん               | ○  |                       | こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい               |  | 745 kcal                      |
|         | セルフソースかつ丼         |    | ぶたにく,だいず              | ばんこ,でんぶん,あぶら,さとう               |  | 25.9 g                        |
|         | そえやさい             |    |                       | さとう                            | キャベツ,にんじん,たまねぎ                         | 16.5 g                        |
|         | おくとバススープ          |    | たこ,たら,かつおぶし,こんぶだし     | かたくりこ,さとう                      | しょうが,にんじん,はくさい,だいこん,ねぎ                 | 2.7 g                         |
|         | たいやき              |    |                       | あん,こむぎ,みずあめ,さとうかたくりこ,ベーキングパウダー |  |                               |
| 22<br>火 | ざっこくごはん           | ○  |                       | こめ,ざっこくまい,ビタミンきょうかまい           |  | 668 kcal                      |
|         | じゃがいものみそ汁         |    | あつあげ,わかめ,いりこだし,みそ     | じゃがいも                          | ねぎ                                     | 26.2 g                        |
|         | いわしハンバーグ          |    | いわし,いとよりだい,きんときだい,たまご | でんぶん,ごまあぶら                     | たまねぎ,にんじん,ごぼう                          | 18.4 g                        |
|         | だいこんツナサラダ         |    | ツナ,だいず                | ねりごま,あぶら,みずあめ                  | レタス,きりぼし,こねぎ,にんじん                      | 2.7 g                         |
| 25<br>金 | ビビンバ              | ○  | ぎゅうにく,たまご,だいず         | こめ,ビタミンきょうかまい,ごまあぶら,さとう,あぶら    | にんじん,しょうが,はくさい,とうがらし,にんにく,にんじ,にら       | 703 kcal                      |
|         | トックスープ            |    | わかめ,あつあげ,とりにく         | こめでんぶん,ごまあぶら                   | はくさい,ぶなしめじ,にんにく                        | 24.8 g                        |
|         | 3色ナムル             |    |                       | ごまあぶら,さとう,ごま                   | もやし,きくらげ,ほうれんそう                        | 26.6 g                        |
|         |                   |    |                       |                                |  | 2.3 g                         |
| 28<br>月 | ごはん               | ○  |                       | こめ,ビタミンきょうかまい                  |  | 704 kcal                      |
|         | もずくスープ            |    | とりにく,もずく,だいず          |                                | だいこん,こまつな,はくさい,しょうが                    | 28.4 g                        |
|         | てりやきハンバーグ(きのこソース) |    | ぎゅうにく,ぶたにく            | さとう,ばんこ,でんぶん                   | えのきたけ,にんじん,ぶなしめじ,たまねぎ                  | 21.9 g                        |
|         | きりぼしとひじきの煮物       |    | こおりとうふ,ひじき            | なんかんあげ,あぶら,さとう                 | きりぼし,にんじん                              | 2.4 g                         |

※給食回数 黒石原・・・17回、菊池・・・14回(14日、22日、25日なし)

※献立は変更になる場合があります。