


# 2月 よていこんだてひょう

2024年 2月

京都府立井手やまぶき支援学校

日	こんだてめい 献立名		ぎゆうにゆ	あか なかま 赤の仲間	き なかま 黄の仲間	みどり なかま 緑の仲間	E値 <sup>ギ</sup> -たんぱく質 食塩相当量 (中学部基準)	
	きほんしよく 基本食	けいたいしよく 形態食		ち にく 血や肉になる	ねつ ちから もと 熱や力の元になる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える		
給食月間 1/22(月)~2/9(金)								
旬 大根	1	わかめごはん	わかめ	こめ			731 kcal	
	木	おでん	おでん	○ とりにく,あつあげ,うずらたまご,ちくわ	こんにやく,ひまわりゆ,さとう	だいこん,さんどまめ 	28.9 g	
		あおなのすましじる	すましじる	きぬごしどうふ		たまねぎ,こまつな,えのきたけ	2.1 g	
山城町産水菜 節分献立	2	むぎごはん	おかゆ		こめ,むぎ		811 kcal	
	金	いわしのかばやきふう	さわらのかばやきソースかけ	○ いわし 	かたくりこ,なたねゆ,さとう		32.2 g	
		みずなのからしあえ	こまつなのからしあえ			みずな,はくさい	2.6 g	
		みそしる	みそしる	あぶらあげ,みそ		しめじ,だいこん 		
		ふくまめ	やわらかだいずに	だいず				
お初リクエスト	5	ごはん	おかゆ		こめ		771 kcal	
	月	エビボールのチリソースに	やわらかエビボールのチリソースに	○ えびボール,あつあげ 	なたねゆ,ごまあぶら,さとう,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,しろねぎ,しょうが,にんにく,ホールトマト,グリーンピース	23.0 g	
		ちゅうかスープ	ちゅうかスープ		ごまあぶら	ほししいたけ,チンゲンサイ,にんじん,はくさい	2.3 g	
やまぶき野菜 おおきなかぶ	6	のむヨーグルト	のむヨーグルト	のむヨーグルト 			721 kcal	
	火	しよくパン	しよくパンがゆ				26.0 g	
		ブルーベリージャム	なめらかブルーベリージャム	なし			ブルーベリージャム	2.6 g
		おおきなかぶのボルシチ	やわらかボルシチ	ぎゆうにく,ベーコン	オリーブゆ,じゃがいも,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,だいこん,かぶ,かんそうびーツ		
		コーンとえだまめのサラダ	キャベツサラダ		オリーブゆ	キャベツ,コーン,えだまめ,にんじん		
リクエスト第7位	7	にんじんごはん	にんじんごはん	きざみこんぶ	こめ	にんじん	720 kcal	
	水	カレーうどん	やわらかカレーうどん	○ ぶたにく 	うどん,かたくりこ	にんじん,たまねぎ,ねぎ	25.5 g	
		きくなとはくさいのおひたし	こまつなとはくさいのおひたし		すりごま	しゆんぎく,はくさい	3.0 g	
8	ごはん	おかゆ		こめ			709 kcal	
	木	さけのなんぶやき	さけのてりやきごまソース		いりごま,くろごま,さとう		30.7 g	
		たくあんあえ	キャベツのごましおあえ		すりごま	キャベツ,せんぎりたくあん	2.5 g	
		なめこじる	なめこじる	わかめ,まめみそ		なめこ,ねぎ,はくさい		
リクエスト第一位	9	ごはん	おかゆ		こめ		776 kcal	
	金	とりにくのからあげ	とりにくのからあげに	○ とりにく 	かたくりこ,なたねゆ	しょうが,にんにく	32.7 g	
		きりぼしだいこんのツナサラダ	だいこんのツナサラダ	ツナ	ごまあぶら,さとう	きりぼしだいこん,こまつな,にんじん	2.4 g	
		とうふのみそしる	とうふのみそしる	もめんどうふ,わかめ,みそ		たまねぎ,ねぎ		
1	3	ぜんりゅうふんパン	ぜんりゅうふんパンがゆ		ぜんりゅうふんパン		716 kcal	
	火	かぼちゃのシチュー	かぼちゃのシチュー	○ とりにく,スキムミルク,なまクリーム	バター,こむぎこ	かぼちゃ,たまねぎ,マッシュルーム,パセリ	29.7 g	
		カレーサラダ	カレーサラダ		ひまわりゆ	キャベツ,ほうれんそう,もやし	3.4 g	
1	4	ごはん	おかゆ		こめ		705 kcal	
	水	ちゅうかどんぶり	ちゅうかどんぶり	○ ぶたにく,うずらたまご	ひまわりゆ,ごまあぶら,かたくりこ	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ,もやし,はくさい,さんどまめ,ほししいたけ	27.9 g	
チンゲンサイのスープ		チンゲンサイのスープ			チンゲンサイ,えのきたけ,たまねぎ,コーン	2.3 g		
1	5	ごはん	おかゆ		こめ		688 kcal	
	木	とりにくのしおこうじやき	とりにくのしおこうじやき	○ とりにく			34.5 g	
		あつあげとおおなのたいたん	とうふとおおなのたいたん	あつあげ	さとう	こまつな	2.4 g	
		みそしる	みそしる	わかめ,みそ		キャベツ,えのきたけ,にんじん		
1	6	ごはん	おかゆ		こめ		732 kcal	
	金	さばのしょうがに	さばのしょうがに	○ さば	さとう	しょうが	30.0 g	
		はくさいのごまあえ	はくさいのごまあえ		すりごま	にんじん,はくさい	2.5 g	
みそしる	みそしる	あぶらあげ,わかめ,みそ		もやし				

日	献立名		ぎゅうにゅう	あか なかま	き なかま	みどり なかま	たんぱく質 食塩相当量 (中学部基準)
	きほんしよく 基本食	けいたいしよく 形態食		ち にく 血や肉になる	ねつ ちから もと 熱や力の元になる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	
1 9 月	ごはん	おかゆ	○		こめ		684 kcal
	とりにくのねぎみそやき	とりにくのみそやき		とりにく,みそ		ねぎ	33.5 g
	ひじきサラダ	やわらかひじき		ひじき	ごまクリーミードレッシング	キャベツ,コーン,えだまめ	2.3 g
	すましじる	すましじる		かまぼこ		たまねぎ,みつば	
2 0 火	あじつけパン	あじつけパンがゆ	○		あじつけパン		742 kcal
	オムレツ	オムレツ		たまご,ぎゅうにゅう,ぎゅうひきにく, ぶたレバーチップ	ひまわりゆ	にんじん,しめじ,たまねぎ,パセリ	31.0 g
	もやしとピーマンのソテー	キャベツとほうれん そうのソテー			ひまわりゆ	もやし,ピーマン,コーン	2.9 g
	えのきスープ	こまつなスープ				こまつな,えのきたけ,はくさい	
リクエスト 第5位	むぎごはん	おかゆ	○		こめ,むぎ		880 kcal
	チキンカレー	チキンカレー		とりにく,スキムミルク	ひまわりゆ,じゃがいも,こむぎこ, バター	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん, グリーンピース,ホールトマト	31.8 g
	いりじゃこ	しらすに		にぼし			2.1 g
	アロエフルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト あえ		ヨーグルト			みかん,パインアップル,アロエ
2 2 木	ごはん	おかゆ	○		こめ		712 kcal
	ほっけのいちやばし	さわらのつけやき		ほっけ			31.5 g
	ひじきのいために	やわらかひじきム ス		ひじき,あぶらあげ	ひまわりゆ,さとう	にんじん,グリーンピース	3.2 g
	ふのみそしる	みそしる		みそ	ふ	はくさい,こまつな	
2 6 月	むぎごはん	おかゆ	○		こめ,むぎ		689 kcal
	あじのピリからやき	あじのピリからやき		あじ	ごまあぶら	しょうが,にんにく	32.5 g
	だいこんのうめおかかあえ	だいこんのうめあえ		はなかつお	さとう	だいこん,こまつな,ばいにく	2.5 g
	みそしる	みそしる		あぶらあげ,みそ		はくさい,ねぎ	
リクエスト 第6位	2 7 火	こがたパン	パンがゆ(半量)	○		バターロールパン,テーブルロール パン	732 kcal
	スパゲティミートソース	ミートソースうどん	ぶたひきにく,ぎゅうひきにく,ぶたレ バーチップ,こなチーズ		スパゲッティ,ひまわりゆ	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ, グリーンピース,ホールトマト	30.2 g
	ごぼうサラダ	キャベツサラダ	ツナ		ごまクリーミードレッシング	ごぼう,キャベツ,にんじん	2.9 g
2 8 水	ごはん	おかゆ	○		こめ		735 kcal
	ぶたどん	ぶたどん		ぶたにく,かまぼこ	ひまわりゆ,しらたき,さとう	たまねぎ,しいたけ	27.8 g
	ふくじんづけサラダ	だいこんのりつくサ ラダ			さとう,ひまわりゆ	キャベツ,ふくじんづけ,にんじん	2.4 g
	あおなスープ	あおなスープ				こまつな,えのきたけ,だいこん	
2 9 木	ごはん	おかゆ	○		こめ		740 kcal
	ゆかり	のりのつくだに					31.0 g
	こんぶととりにくどだいずの にもの	とりにくどだいずの にもの		だいず,とりにく,きりこんぶ	ひまわりゆ,こんにゃく,さとう	しょうが,だいこん,にんじん,さんどまめ	2.8 g
	とんじる	とんじる		ぶたにく,みそ		はくさい,こまつな,しめじ,ねぎ	

■ 肉加工品、練り物はノンアレルギー製品（乳・卵・小麦不使用）を使用しています。

■ 献立は都合により変更する場合があります。

■ 小・中・高 統一メニューを実施し、配缶量を調整しています。

〈基準〉 児童生徒の身体記録より算出 小学部 570 kcal 中学部 761 kcal 高等部 823 kcal

## やまぶきやさい de おはなしきゅうしよく

### ～おおきなかぶのボルシチ～



ロシアのえほん「おおきなかぶ」

ロシアのりょうり「ボルシチ」

A・トルストイ再話 / 内田 莉莎子 訳 / 佐藤 忠良 画 / 福音館書店 出版

### ボルシチって？

北国であるロシアでは煮込みやスープがよく食べられており、中でもボルシチはロシアで非常に愛されよく食されている料理です。ボルシチはウクライナ語の「赤いスープ」という言葉からきています。その名の通り、ビーツの赤い色が特徴です。



#### ビーツ

赤カブに似ていますが、砂糖の原料になる「てんさい」の仲間の野菜で、ほんのりと甘い味がします。赤紫色が特徴で、ボルシチに欠かせない野菜です。