

よていこんだてひょう2月

京都府立南山城支援学校



※栄養量は上段小学部、下段中学・高等部を表します。
※肉加工品、練物はノンアレルギー（乳・卵不使用）製品を使用しています。

令和5年2月

日 曜 日	献立名	材 料 名				栄 養 量		
		熱や力のもとになる食品	体を作る食品	体の調子を整える食品	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	エネルギー (グラム)
1 水 旬の味 カリフラワー・	ぜんりゅうふんパン	ぜんりゅうふんパン				659	25.3	2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	マーマレード	マーマレード						
	ブロッコリーと カリフラワーのクリームに	ひまわりゆ こむぎこ バター なまクリーム	とりにく ぎゅうにゅう	ブロッコリー たまねぎ カリフラワー にんじん	ワイン スープベース しお こしょう	846	31.6	3.2
	ゆでやさい			キャベツ ビーマン にんじん もやし	あおじそドレッシング			
2 木 根菜 たっぷり	ごはん	こめ				668	27.6	2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ぎゅうにくとあつあげの にもの	ひまわりゆ さとう	ぎゅうにく あつあげ	にんじん たまねぎ さんどまめ	みりん さけ しょうゆ	866	33.2	2.4
	さつまじる	さつまいも	みそ	だいこん ごぼう しめじ あおねぎ	けずりぶし			
3 金 節分 献立	たけのことあぶらあげの たきこみごはん	こめ	あぶらあげ	たけのこ にんじん	さけ みりん しょうゆ	576	30.3	3.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	いわしのしおやき		いわし		しお			
	あおなのからしあえ			はたけな もやし はくさい	しょうゆ す からし	744	34.3	3.7
	みそしる		とうふ みそ	たまねぎ あおねぎ	けずりぶし			
	ふくまめ		いりだいず					
6 月 鶏肉の唐揚げ	ミルクパン	ミルクパン				608	27.4	2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とりにくのからあげ	こめこ こめゆ	とりにく	しょうが	さけ しょうゆ			
	ほうれんそうのソテー	ひまわりゆ	ベーコン	ほうれんそう もやし	しお こしょう	801	34.3	3.1
	はくさいスープ		わかめ	はくさい にんじん	しお こしょう しょうゆ けずりぶし			
7 火 豚じゃが（肉じゃが）	ごはん	こめ				585	24.3	2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ぶたじゃが	じゃがいも ひまわりゆ さとう	ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ こんにゃく さんどまめ	みりん さけ しょうゆ	766	29.1	2.7
	みそしる		みそ	しめじ だいこん こまつな	けずりぶし			

令和5年2月

※肉加工品、練物はノンアレルギー(乳・卵不使用)製品を使用しています。

日 曜 日	献立名	材 料 名				栄 養 量		
		熱や力のもとになる食品	体を作る食品	体の調子を整える食品	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	塩分 (グラム)
8 水 復活12月 メニュー	あじつけパン	あじつけパン				619	25.1	3.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	はるさめとにくだんごの スープに	はるさめ かたくりこ	ミートボール うずらたまご	はくさい にんじん たけのこ にら	スープベース しょうゆ しお こしょう	828	31.4	3.7
	だいこんサラダ	ひまわりゆ	ツナ	だいこん ほうれんそう	しょうゆ す			
9 木 和リ 風ク エス ト・ 井・	むぎごはん	こめ むぎ				621	24.7	2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	わふうカレーどんぶり	ひまわりゆ かたくりこ	ぶたにく あぶらあげ きざみこぶ	しょうが あおねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ	けずりぶし しお しょうゆ みりん カレーこ	812	29.8	2.3
	あかだし	じゃがいも	わかめ はっちょうみそ	たまねぎ あおねぎ	けずりぶし			
10 金 魚の うま 味た っぷ り	ごはん	こめ				598	27.7	2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さばのおろしに		さば	しょうが だいこん	さけ しょうゆ みりん けずりぶし	754	30.8	2.7
	もやしとこまつなのごまあえ	すりごま		もやし こまつな	しょうゆ みりん			
13 月 リク エス ト・ ヨー コー レー メン、	かやくラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく えび いか	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん たけのこ ほししいたけ あおねぎ	さけ けずりぶし しお こしょう スープベース しょうゆ	584	25.1	2.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			734	30.8	3.2
	あげぎょうざ	こめゆ	ぎょうざ					
	ガトーショコラ	ガトーショコラ						
14 火 白味 噌と 柚子 で	ごはん	こめ				547	25.9	1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さわらのゆずみそかけ	さとう	さわら しろみそ	ゆず	さけ しょうゆ みりん	699	28.7	2.0
	おひたし	すりごま		こまつな はくさい もやし	しょうゆ みりん			
	すましじる		てまりふ	たまねぎ みつば	しょうゆ しお けずりぶし だしこぶ			

今月も児童生徒の皆さんに寄せていただいたリクエストをメニューに取り入れています。

＜南山城支援の人気メニュー＞

リクエスト第1位 鶏肉の唐揚げ

リクエスト第2位 ハンバーガー

リクエスト第3位 ラーメン、フライドポテト、ハンバーガー

令和5年2月

※肉加工品、練物はノンアレルギー(乳・卵不使用)製品を使用しています。

日 曜 日	献立名	材 料 名				栄 養 量		
		熱や力のもとになる食品	体を作る食品	体の調子を整える食品	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	塩分 (グラム)
15 水 歯 触 り の 良 い ひ よ こ 豆	こくとうパン	こくとうパン				686	28.3	2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	チリコンカーン	ひまわりゆ かたくりこ	ひよこまめ ぶたミンチ	さんどまめ にんじん にんにく たまねぎ	ケチャップ チリパウダー ウスターソース しょうゆ パプリカ ワイン しお こしょう			
	キャベツサラダ	ひまわりゆ		キャベツ だいこん レーズン	す しお こしょう しょうゆ	845	33.7	2.7
16 木 リ ク 塩 麵 焼 き ・	いりこなめし	こめ むぎ			いりこなめし	562	27.4	2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とりにくのおこうじやき		とりにく		しおこうじ さけ			
	ひじきのいために	ひまわりゆ さとう	ひじき あぶらあげ	グリーンピース にんじん	みりん しょうゆ けずりぶし	734	31.1	2.5
	みそしる		みそ	こまつな もやし	けずりぶし			
17 金 ビ ン バ 、 い よ か ん	ごはん	こめ				568	22.2	1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	やきにく	ひまわりゆ さとう いりごま	ぎゅうにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	さけ みりん しょうゆ コチュジャン			
	ナムル	ごまあぶら いりごま		もやし ほうれんそう	しお こしょう	745	26.7	2.2
	わかめスープ		わかめ	たまねぎ たけのこ あおねぎ	しお こしょう しょうゆ けずりぶし			
	いよかん			いよかん				
20 月 タ ン ド リ ク エ ス ト ・ チ ン	バターパン	バターパン				550	26.8	2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	タンドリーチキン		とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく レモンかじゅう	しお こしょう ローリエ カレーこ サフラン ターメリック			
	わかめサラダ	ごまあぶら	わかめ	だいこん キャベツ	すしお こしょう しょうゆ	730	31.2	3.2
	ごもくスープ			にんじん たまねぎ こまつな コーン しめじ	しょうゆ けずりぶし しお こしょう			
21 火 ジ ョ ア リ 、 ク エ ス ト ・ ラ イ ス	むぎごはん	こめ むぎ				665	24.4	1.9
	のむヨーグルト		ジョア					
	カレーライス	じゃがいも ひまわりゆ こむぎこ バター	ぎゅうにく スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース りんご トマトみずに	カレーこ ターメリック カルダモン クミン ウスターソース しょうゆ オールスパイス しお ガラムマサラ ワイン スープベース こしょう			
	いりじゃこ		かえりじゃこ			880	30.0	2.1
	フルーツあえ			みかん パイン おとう				

令和5年2月

※肉加工品、練物はノンアレルギー(乳・卵不使用)製品を使用しています。

日 曜 日	献立名	材 料 名				栄 養 量		
		熱や力のもとになる食品	体を作る食品	体の調子を整える食品	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	塩分 (グラム)
22 水 豆腐？卵焼き？ 擬製豆腐です？	あじつけパン	あじつけパン				626	26.4	2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ぎせいとうふ	ひまわりゆ さとう	とりミンチ とうふ ひじき たまご	ほししいたけ あおねぎ	さけ しょうゆ			
	みずなサラダ	ひまわりゆ		みずな キャベツ にんじん	す しお こしょう しょうゆ	806	30.9	2.8
	コーンスープ	かたくりこ		コーン クリームコーン はくさい にんじん こまつな	しょうゆ こしょう けずりぶし			
24 金 リクエスト・お楽しみ・たこ飯	たこめし	こめ	たこ きざみのり		さけ みりん しょうゆ	636	32.9	3.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	おでん	ひまわりゆ さとう	とりにく あつあげ うずらたまご ちくわ さつまあげ	こんにゃく だいこん さんどまめ	みりん しょうゆ けずりぶし だしこぶ			
	みそしる		やきふ みそ わかめ	しめじ にんじん あおねぎ	けずりぶし	834	39.9	3.8
27 月 鯉のメニストー	ミルクパン	ミルクパン				614	30.3	2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さけフライ	てんぷらこ パンこ こめゆ	さけ		しお こしょう			
	やさしいため	ひまわりゆ		もやし キャベツ ピーマン コーン	しお こしょう	773	3.6	3.0
	あおなスープ			こまつな たまねぎ にんじん	しお こしょう けずりぶし しょうゆ			
28 火 みんな春雨大好き	ごはん	こめ				593	28.0	2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とりにくのごまてりやき	すりごま いりごま	とりにく		さけ みりん しょうゆ			
	はるさめのピリからいため	はるさめ ごまあぶら ひまわりゆ さとう	ぶたミンチ	しょうが にんにく たまねぎ あおねぎ	しょうゆ さけ トウバンジャン	762	31.7	2.5
	みそしる		みそ	こまつな もやし	けずりぶし			

<こどもたちの食の世界を広げるヒント集>

- ①旬の食材を利用する・・・旬の食物は野菜も果物も魚も味が濃くておいしいです！
- ②味をはっきりさせる・・・塩分や甘味を濃くするのではなく、うま味やコク味を利用しましょう。
給食では和風の煮物に練り物を入れたり、野菜たっぷりの汁物の香りづけにごま油を加える等して味や香りをはっきりさせています。
- ③食環境を変えてみる・・・食べ物自体の味が苦手な場合もありますが、食環境を変えることで食べられる場合もあります。
例えば、料理の温度、部屋の温度、料理を盛り付ける食器、お皿に盛りつける量など、可能なら調節してみましょう。食事時間の楽しい雰囲気もお忘れなく。

