

# 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6年2月

日 曜日	献立名	材料名				エネルギー	たんぱく質	脂分
		熱や力のもとになる食品	からだをつくる食品	体の調子を整える食品	調味料・その他	(キロカロリー)	(グラム)	(グラム)
1 木 炊き 込み ご飯	ジャンバラヤ	こめ オリーブゆ	とりにく	にんにく ピーマン パプリカ たまねぎ セロリ トマトみずに	スープベース しお こしょう チリパウダー ケチャップ ワイン	545	22.8	2.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	やきウインナー	ウインナー						
	はくさいスープ		はくさい えのきたけ にんじん	しょうゆ こしょう しお けずりぶし	670	25.8	2.8	
2 金 節分 献立	ごはん	こめ				595	29.6	2.0
	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				
	みずなのびたし	さとう	あぶらあげ	みずな はくさい	しょうゆ けずりぶし	757	33.3	2.4
	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		ふくまめ						
5 月 揚 げ か パ ン の	きなこあげパン	コッペパン こめゆ さとう	きなこ		しお	604	22.6	2.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ミネストローネ	こめこマカロニ	とりにく	にんじん たまねぎ セロリ トマトみずに キャベツ パセリ	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	735	26.6	2.6
	ヨーグルト		ヨーグルト					
6 火 食 物 纖 維 が 豊 富	ごはん	こめ				601	25.6	2.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	とりにくのやながわに	さとう	とりにく たまご	にんじん ごぼう たまねぎ みつば ほししいたけ	しょうゆ みりん さけ さんしょう けずりぶし	787	31.0	2.5
	みそしる		みそ	こまつな もやし	けずりぶし			
7 水 パ ン に て 挟 ね で	ハンバーガー (パン ハンバーグ やさしいため)	バーガーパン ひまわりゆ	ハンバーグ	キャベツ たまねぎ にんじん	ケチャップ ソース ワイン しお こしょう	578	23.5	3.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ポテトスープ	じゃがいも		こまつな しめじ たまねぎ	しょうゆ しお こしょう けずりぶし	684	26.5	3.5

令和6年2月

日 曜日	献立名	材 料 名				栄	養	量
		熟や力のもとになる食品	からだをつくる食品	からだを調子を整える食品	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 塩分 (グラム)
8 木 人 気 給 鳥 取 食 メ ニ ユ ー	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			588	26.0	1.8
	スタミナなっとう	ごまあぶら	なっとう みそ とりミンチ	しょうが にんにく たまねぎ あおねぎ	しょうゆ みりん さけ			
	カレーいため	ひまわりゆ		もやし さんどもめ にんじん	カレーこ しょうゆ			
	とんじる		ぶたにく みそ	だいこん ごぼう こんにゃく あおねぎ	けずりぶし	769	31.1	2.2
9 金 甘 辛 味 の 煮 物	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			668	27.6	2.0
	ぎゅうにくと あつあげのもの	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 さんどもめ	みりん さけ しょうゆ			
	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	866	33.2	2.4
	13 火 よ ね ぎ 合 と 味 噌 が	ごはん	こめ					
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			521	26.8	2.0
とりにくのねぎみそやき			とりにく みそ しろみそ	あおねぎ	さけ みりん			
はくさいと ほうれんそうのおひたし		すりごま		はくさい ほうれんそう にんじん	しょうゆ みりん			
すましじる			かまぼこ ぶ	えのきたけ みずな	しょうゆ しお だしこぶ けずりぶし	673	30.0	2.2
14 水 バ レ ン タ イ ン の	みそラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし あおねぎ	しょうゆ こしょう スープベース	641	20.7	2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ビーフコロッケ	こめゆ	ビーフコロッケ			747	24.3	2.7
	チョコプリン	チョコプリン（「チョコレート」が発酵食品です）						
15 木 ポ イ リ ン 卵 ト が	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			668	30.7	3.0
	とりそぼろどんぶり	さとう ひまわりゆ	とりミンチ たまご	しょうが べにしょうが	しょうゆ みりん さけ しお こしょう	864	36.9	3.6
	みそしる		あつあげ みそ	ちんげんさい にんじん	けずりぶし			
16 金 よ く ま 合 と 味 噌 も	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			563	25.9	1.5
	さわらのごまみそやき	いりごま	さわら みそ		さけ みりん			
	ゆかりあえ			はくさい きゅうり	ゆかりふりかけ しょうゆ			
	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	717	28.7	1.6

令和6年2月

日 曜日	献立名	材 料 名				栄	養	量
		熟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)
19 月 具沢山の 卵焼き	バターパン	バターパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			592	25.1	2.3
	ちくさやき	ひまわりゆ さとう	たまご ひじき とりミンチ	にんじん ほうれんそう	しお しょうゆ			
	オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	しょうゆ こしょう けずりぶし	772	29.5	2.9
20 火 鯖メ 人 気 の ニ ュー	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			672	28.9	2.6
	さばのしょうがに	さとう	さば	しょうが	さけ しょうゆ			
	きんぴらごぼう	ごまあぶら いりごま		ごぼう にんじん こんにゃく	みりん しょうゆ	833	32.0	2.9
	みそしる		あぶらあげ みそ	もやし こまつな	けずりぶし			
21 水 野 菜 分 を 変 え て	こくとうパン	こくとうパン						
	やさしいジュース			やさしいジュース		557	21.0	2.2
	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	にんにく さんどまめ にんじん たまねぎ	ケチャップ しょうゆ ウスターソース しお こしょう ワイン パプリカ チリパウダー	757	27.6	2.8
	ゆでやさしい			キャベツ にんじん もやし	あおじそドレッシング			
22 木 発 酵 食 品 だ よ	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			608	27.3	2.8
	マーボー豆腐	ごまあぶら さとう かたくりこ	とうふ みそ ぶたミンチ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ あおねぎ	しょうゆ しお トウバンジャン			
	ザーサイスープ		ハム	ザーサイ たまねぎ ちんげんさい しめじ	しょうゆ しお こしょう けずりぶし	795	32.7	3.3
26 月 パ プ リ カ の 彩 を	ミルクパン	ミルクパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			524	26.9	2.4
	とりにくのオープンやき	こむぎこ	とりにく		しお こしょう			
	パプリカサラダ	ひまわりゆ		パプリカ キャベツ	す しお こしょう しょうゆ ワイン			
	あおなスープ			こまつな えのきたけ たまねぎ	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	687	31.2	3.0
27 火 ビ ー フ ン	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			587	28.0	2.1
	とりにくのてりやき		とりにく		さけ みりん しょうゆ			
	ごもくビーフン	ビーフン ごまあぶら	ぶたにく	しょうが たまねぎ キャベツ ピーマン	オイスターソース しょうゆ	756	31.4	2.6
	みそしる		ふ わかめ みそ	あおねぎ	けずりぶし			

日 曜日	献立名	材 料 名				栄 養 量		
		熟や力のもとになる食品	からだをつくる食品	からだを調子を整える食品	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 塩分 (グラム)
28 水 あ 風 さ さ り パ リ	こがたパン	こがたパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			588	25.6	2.4
	わふうスパゲティ	スパゲティ ひまわりゆ	とりにく きざみのり	たまねぎ えのきたけ しめじしいたけ みつば	しょうゆ しお			
	やさいサラダ (みそドレッシング)	ごまあぶら	みそ	にんじん キャベツ さんどまめ	す しょうゆ トウバンジャン	648	28.3	2.6
29 木 お 馴 染 み の カ レ ー ラ イ ス	むぎごはん	こめ むぎ						
	のむヨーグルト		ジョア(いちご)					
	ポークカレー	じゃがいも ひまわりゆ こむぎこ バター	ぶたにく 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 ワイン ウスターソース オールスパイス しお ガラムマサラ しょうゆ スープベース こしょう	611	19.6	1.9
	フレンチサラダ	ひまわりゆ		キャベツ きゅうり みかん(かんづめ)	す しお こしょう しょうゆ	810	24.2	2.2

<今月の給食トピックス>

・2日 節分献立

鰯の塩焼きと福豆の組み合わせで、「節分献立」を実施します。

福豆はよく噛んで、少しずつ食べてくださいね(ご家庭でも、子どもたちへの声かけをお願いします)。



・8日 スタミナ納豆

給食月間の「発酵食品」をテーマにした特別メニュー(新メニュー)として「スタミナ納豆」を実施します。

鳥取県のご当地給食メニューで、ひきわり納豆と鶏ミンチ、味噌、ねぎを合わせた肉みそ風の料理です。

・1月15日～2月9日まで 給食月間

①毎日食べている給食に関心を持ち、食べものを大切にすること。

②給食を支えている人たちのことを知り、感謝の気持ちをもつこと。

この2点をねらいにして、給食月間の取組を行います。

担任以外の先生(全校配置の先生)を教室に招待して一緒に給食を食べる「招待給食」も、引き続き実施します。

