よていこんだてひょう2月

京都府立南山城支援学校

令和7年2月　　※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、練物はノンアレルゲン（乳・卵不使用）製品を使用しています。

日 曜日	献立名	材料名 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	栄養量 エネルギー（キロカロリー）	たんぱく質（グラム）	塩分（グラム）
3 月 節分献立	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			510	24.6	1.9
	いわしのしおやき		いわし		しお			
	あおなのからしあえ			こまつな　もやし はくさい	しょうゆ　す　からし			
	みそしる		とうふ　みそ	たまねぎ　あおねぎ	けずりぶし	661	28.1	2.2
	きなこボーロ	きなこボーロ						
4 火 リクエスト…ビーフカレー	むぎごはん	こめ　むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	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　しお しょうゆ　オールスパイス こしょう　ガラムマサラ スープベース　ワイン	647 833	24.2 29.1	2.3 2.5
	ゆでやさい			キャベツ　もやし　にんじん	あおじそドレッシング			
5 水 リクエスト…ヨーグルト	ぜんりゅうふんパン	ぜんりゅうふんパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			543	22.7	3.1
	はるさめとにくだんごのスープに	はるさめ かたくりこ	にくだんご	はくさい　にんじん にら	スープベース　しお しょうゆ　こしょう	664	26.5	3.8
	ヨーグルト		ヨーグルト					
6 木 ごぼうと卵で柳川煮	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			576	29.4	2.4
	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 けずりぶし	755	35.3	2.8
	みそしる		あぶらあげ　みそ	はくさい　あおねぎ	けずりぶし			
7 金 リクエスト…チャーハン、フォー、ゼリー	チャーハン	こめ　ひまわりゆ ごまあぶら	やきぶた たまご	たまねぎ　しろねぎ ほししいたけ	スープベース　こしょう しお　オイスターソース さけ　みりん　しょうゆ	537	23.1	3.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	フォー・ガー	フォー	とりにく	にんじん　たまねぎ しょうが　にんにく あおねぎ	けずりぶし　ナンプラー しお　こしょう　しょうゆ	708	27.7	3.5
	オレンジゼリー	オレンジゼリー						

令和7年2月　　※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、練物はノンアレルゲン（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）
10 月 リクエスト…ハンバーグ、ハンバーガー	バーガーパン	バーガーパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			524	23.0	3.1
	ハンバーグ		ハンバーグ（卵不使用品）		ケチャップ　ワイン ウスターソース			
	やさいいため	ひまわりゆ		キャベツ　たまねぎ　にんじん	しお　こしょう			
	ポテトスープ	じゃがいも		こまつな　しめじ たまねぎ	しお　こしょう しょうゆ　けずりぶし	629	26.1	3.7
12 水 リクエスト…クリームスパゲティ	クリームきのこスパゲティ	スパゲティ　バター なまクリーム	とりにく ベーコン　チーズ ぎゅうにゅう	にんにく　たまねぎ マッシュルーム　パセリ しいたけ　しめじ	ワイン しお　こしょう	531	26.1	2.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	やさいサラダ（オニオンドレッシング）	ひまわりゆ さとう		キャベツ　もやし コーン　さんどまめ たまねぎ	りんごす　しお しょうゆ　みりん ワイン	604	29.5	3.2
	チーズ		チーズ					
13 木 リクエスト…鯖の生姜煮	むぎごはん	こめ　むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			626	28.7	2.8
	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 いとこんにゃく	みりん　しょうゆ	782	31.7	3.1
	みそしる		あぶらあげ　みそ	キャベツ　えのきたけ	けずりぶし			
14 金 リクエスト…鶏肉の唐揚げ、ガトーショコラ	ロールパン	ロールパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			605	27.3	2.4
	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			
	もやしのソテー	ひまわりゆ		もやし　にんじん	しお　こしょう　しょうゆ			
	わかめスープ	ごまあぶら	わかめ　とうふ	あおねぎ	しお　こしょう しょうゆ　けずりぶし	706	31.5	2.9
	ガトーショコラ	ガトーショコラ（乳・卵・小麦不使用品）						
17 月 カリッとジューシーなオーブン焼き	ミルクパン	ミルクパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			502	26.8	2.4
	とりにくのオーブンやき	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		キャベツ　パプリカ	す　しお　こしょう しょうゆ　ワイン			
	あおなスープ			こまつな　もやし にんじん	しお　こしょう しょうゆ　けずりぶし	612	29.7	3.0

令和7年2月　　※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、練物はノンアレルゲン（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）
18 火 リクエスト…丼もの	むぎごはん	こめ　むぎ				595	27.8	3.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	マーボーどうふ （マーボーどんぶり）	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	チンゲンサイ　しめじ たまねぎ　ザーサイ	しお　こしょう しょうゆ　けずりぶし	774	33.5	3.5
19 水 「いろいろ」の事を「ちぐさ」というよ	あじつけパン	あじつけパン				570	27.5	2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ちぐさやき	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	686	30.6	2.8
20 木 さつま芋は人気野菜	ごはん	こめ				642	27.3	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　しょうゆ さけ			
	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	837	32.9	2.4
21 金 ビタミン豊富ごま	ごはん	こめ				510	27.1	2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さわらのごまみそやき	いりごま	さわら　みそ		さけ　みりん			
	いそかあえ	さとう	やきのり	キャベツ こまつな にんじん	す　しょうゆ			
	すましじる		かまぼこ　てまりふ	えのきたけ　みずな	しょうゆ　しお けずりぶし　だしこぶ	655	29.9	2.2
25 火 ビーフンはお米から作られた麺だよ	ごはん	こめ				540	27.1	2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	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			
	わかめスープ		わかめ	もやし　にんじん	しお　こしょう しょうゆ　けずりぶし	697	30.3	2.4

令和7年2月　　※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、練物はノンアレルゲン（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）
26 水 リクエスト…食パン	しょくパン	しょくパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			646	27.0	2.3
	いちごジャム	いちごジャム						
	チリコンカーン	ひまわりゆ かたくりこ	ぶたミンチ ひよこまめ	にんにく　たまねぎ にんじん　さんどまめ	ケチャップ　ワイン ウスターソース　しお しょうゆ　チリパウダー パプリカ　こしょう	786	32.1	3.0
	ゆでやさい			キャベツ もやし にんじん	ごまドレッシング			
27 木 リクエスト…鶏そぼろ丼	むぎごはん	こめ　むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			597	29.6	2.4
	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			
	みそしる		とうふ　みそ わかめ	あおねぎ	けずりぶし	777	35.5	2.8
28 金 定番メニュー　和食の	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			550	24.4	2.2
	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　しょうゆ さけ			
	みそしる		やきふ わかめ　みそ	あおねぎ	けずりぶし	724	29.7	2.6

<今月の給食トピックス>

・3日（月）節分献立

今年の節分は2月2日（日）です。学校でも節分献立をします。
鰯には小さい骨があるので、よくかんで気をつけて食べて下さいね。
福豆によく似た「きなこボーロ」もつきます。

・1月14日～2月7日　給食月間

引き続き、給食月間の取組をしています。今年の特別メニューのテーマは「麺料理」です。
リクエストにお答えして、様々な麺料理を実施しています。
1月17日　チャプチェ（春雨…でんぷんから作られる麺です。韓国の春雨炒めです。））
1月22日　焼きそば（野菜たっぷりのソース焼きそばです）
1月28日　味噌ラーメン（寒い季節にピッタリのラーメンです）
2月　7日　フォー・ガー（フォー…お米から作られる麺。フォー・ガーは鶏肉の入ったベトナム料理です。）
2月12日　クリームきのこスパゲティ（濃厚な味わいのパスタです）
2月25日　五目ビーフン（ビーフンもお米から作られる麺です）

昇降口の掲示板やエントランスモニターでは世界の麺料理を紹介しています。
また、給食調理員さんへの心のこもったメッセージもたくさんいただいています。
同じく、昇降口に掲示してありますので、ぜひ見て下さいね。