

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3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	月	蓮根 チビエ ヤ牛ス ト肉ト ハのス ンスブ リッ ン	こんだてめい 献立名	きい 材 りょう 料 めい 名				えい 栄 養 りょう 量		
				ねつ から 熱や力の もとになる 食品	からだ つく 体を作る 食品	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える 食品	ちょうみりょう た 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)	えんぶん 塩分 (グラム)
2月	蓮根 チビエ ヤ牛ス ト肉ト ハのス ンスブ リッ ン	チャーハン ぎゅうにゅう れんこんときゅうにくのスープ	こめ ごまあぶら ひまわりゆ	やきぶた たまご	たまねぎ あおねぎ	しろねぎ ほししいたけ	スープベース しお こしょう さけ しょうゆ オイスターソース	539	21.1	3.0
				ぎゅうにゅう						
				ひまわりゆ	ぎゅうにく わかめ	れんこん あおねぎ	たまねぎ さけ けずりぶし			
		プリン		プリン				708	25.4	3.3
3月	鰯 節 み ク 分 り エ 献 ん ス 立 チ ト し	ごはん ぎゅうにゅう いわしのみりんぼし あおなのからしあえ みそしる ふくまめ	こめ					565	28.4	2.4
				ぎゅうにゅう						
				いわしのみりんぼし						
					こまつな あぶらあげ きなこボーロ	はくさい みそ キャベツ えのきたけ	もやし キャベツ えのきたけ けずりぶし			
4月	水 ミ き な こ リ ク ト 揚 エ ス ト ル ン	きなこあげパン ぎゅうにゅう ミートボールのスープに	コッペパン こめゆ きびざとう	きなこ			しお	562	21.8	2.4
				ぎゅうにゅう						
				かたくりこ	にくだんご	たまねぎ たけのこ	スープベース			
						にんじん こまつな	しょうゆ こしょう			
5月	木 大豆の 栄養 満点 の 機 煮	ゆかりごはん ぎゅうにゅう だいすのいそに みそしる	こめ				ゆかりふりかけ	585	27.0	2.7
				ぎゅうにゅう						
				ひまわりゆ きびざとう	だいす とりにく ひじき	にんじん ごぼう こんにゃく さんどまめ	しょうゆ みりん			
6月	金 沖縄そば おまちかね	レーズンロール ぎゅうにゅう おきなわそば ヨーグルト	レーズンロール ぎゅうにゅう きびざとう ぶたにく ちゃんぽんめん					650	25.3	3.0
				ぎゅうにゅう						
				かまぼこ	にんじん たまねぎ あおねぎ べにしょうが	さけ しお けずりぶし				
				ヨーグルト						
9月	月 ボテリクエ の チ ー ズ 和 え	あじつけパン ぎゅうにゅう とりにくのオーブンやき ポテトのチーズあえ あおなスープ	あじつけパン ぎゅうにゅう こむぎこ じゃがいも こまつな					552	28.4	2.4
				とりにく			しお こしょう			
				チーズ	パセリ	にんじん もやし	しお こしょう			
							しょうゆ けずりぶし	675	31.7	3.1

令和8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)
火 意 も ず く お い し さ	ごはん	こめ				538	19.3	2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	もずくどん	ひまわりゆ きびざとう	ぶたミンチ もずく	しょうが たまねぎ にんじん コーンピーマン	しょうゆ みりん さけ			
	ABCスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん	しょうゆ こしょう けずりぶし			
木 リ ク エ ン ス ト ・ ご ぼ う の 味 噌 煮	むぎごはん	こめ むぎ				641	30.4	3.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さばのみそに	きびざとう	さば みそ	しょうが	さけ			
	きんぴらごぼう	ごまあぶら いりごま		ごぼう にんじん いとこんにゅく	みりん しょうゆ			
	みそしる		とうふ わかめ みそ	あおねぎ	けずりぶし			
金 リ ク バ エ ン タ ・ チ ン 肉 の 立 唐 揚 げ	ロールパン	ロールパン				549	25.4	2.5
	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			
	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			
	トマトのスープ		ワインナー	セロリ たまねぎ トマトみずに パセリ	しょうゆ しお こしょう けずりぶし			
	チョコプリン	チョコプリン						
月 た ボ か カ い ボ 鶏 か す あ き っ	むぎごはん	こめ むぎ				571	25.0	1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とりすき	ひまわりゆ きびざとう	とりにく やきどうふ	こんにゃく はくさい しいたけ あおねぎ	みりん さけ しょうゆ			
	みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ あおねぎ	けずりぶし			
火 カ レ ー リ ク エ ス (ビ ー ジ カ レ ー)	むぎごはん	こめ むぎ				571	21.4	2.2
	のむヨーグルト		ジョア(マスカット)					
	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 オールスパイス ターメリック カルダモン クミン ガラムマサラ ワイン ウスターソース しょうゆ しお こしょう スープベース			
	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			



令和8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)
リクエスト:ハンバーグ	バーガーパン	バーガーパン				522	23.6	3.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ		ハンバーグ		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			
	オニオングループ		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	631	26.8	3.8
テブル高等ナーリング	ロールパン	ロールパン				545	30.4	2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さわらのカレームニエル	こむぎこ バター ひまわりゆ	さわら		しお こしょう カレーこ			
	あおなのいためもの	ひまわりゆ		こまつな もやし	しお こしょう しょうゆ			
	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 キャベツ トマトみずに	しょうゆ しお こしょう けずりぶし	628	33.3	2.7
温まる山の汁物	ごはん	こめ				604	28.5	1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	あつあげのうまい	ひまわりゆ きびざとう	あつあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく さんどまめ	さけ しょうゆ トウバンジャン			
	さつまじる	さつまいも	みそ	だいこん ごぼう ぶなしめじ あおねぎ	けずりぶし	790	34.4	2.3
学校のマーボー豆腐	むぎごはん	こめ むぎ				595	27.9	3.4
	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 きびざとう かたくりこ	とうふ ぶたミンチ みそ	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 たまねぎ しめじ ザーサイ	しょうゆ しお こしょう けずりぶし	783	33.8	3.8
	せんりゅうふんパン	せんりゅうふんパン						
甘酸っぱいレントンが	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			614	26.9	2.3
	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 たまねぎ にんじん さんどまめ	ケチャップ しょうゆ ウスターソース ワイン チリパウダー パプリカ 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 にんじん レーズン	す しお こしょう しょうゆ	760	32.1	3.0

令和8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)
木 ホツ とする 煮物	ごはん	こめ				576	29.4	2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とりにくのやながわに	きびざとう	とりにく たまご	ごぼう たまねぎ にんじん 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	756	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			
金 ミ リ ク ス エ パ ス ゲ ト テ イ	スパゲティミートソース	スパゲティ ひまわりゆ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ グリンピース トマトみずに	トマトピューレ ワイン ケチャップ しょうゆ ウスターソース しお こしょう	517	22.8	1.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ゆでやさい	ノンエッグマヨネーズ		キャベツ もやし にんじん		615	27.7	1.7

<今月の給食トピックス>

・3日(火)節分献立

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19日～2月13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「沖縄料理」「ご飯再発見」です。

☆2月6日(金)沖縄そば…「ソーキそば」を食べたい!という声をいただきました。

本格的なソーキそばは豚のあばら骨付きの肉(ソーキ…スペアリブのこと)を使いますが、給食では豚バラ肉を使って作ります。

☆2月10日(火)もずく丼…名前にびっくりしますが、沖縄の学校では定番の給食メニューです。

豚ミンチと野菜を細かくきざみ、もずくと一緒に炒め合わせて甘辛い味付けて仕上げます。

ご飯によく合い、ミネラル豊富なもずくをたくさん食べられるヘルシーメニューです。



本館の昇降口ではご飯(お米)についての掲示や、沖縄料理について紹介しています。

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、本館昇降口に掲示してありますので、ぜひ見て下さいね。

さらに、1月に引き続き皆さんから寄せられたリクエストも献立に取り入れています。

献立表でもリクエストの内容を紹介していますから、注目してくださいね。

