

# 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		
		ねつちから熱や力のもとになる食品	からだつくしよくひん体を作る食品	からだちょうしどとのしよくひん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	チャーハン	こめ ごまあぶら ひまわりゆ	やきぶた たまご	たまねぎ しろねぎ あおねぎ ほししいたけ	スープベース みりん 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		ぎゅうにゅう					
	れんこんとぎゅうにくのスープ	ひまわりゆ	ぎゅうにく わかめ	れんこん たまねぎ あおねぎ	しょうゆ しお こしょう さけ けずりぶし	708	25.4	3.3
	プリン		プリン					
3火	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			565	28.4	2.4
	いわしのみりんぼし		いわしみりんぼし					
	あおなのからしあえ			こまつな はくさい もやし	しょうゆ す からし			
	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	715	31.5	2.8
	ふくまめ		きなこボーロ					
4水	きなこあげパン	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		ぎゅうにゅう					
	ミートボールのスープに	かたくりこ	にくだんご	たまねぎ たけのこ にんじん こまつな	スープベース しょうゆ こしょう	705	26.1	3.0
5木	ゆかりごはん	こめ			ゆかりふりかけ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			585	27.0	2.7
	だいずのいそに	ひまわりゆ きびざとう	だいず 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	764	33	3
	みそしる		あぶらあげ みそ	もやし こまつな	けずりぶし			
6金	レーズンロール	レーズンロール						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			650	25.3	3.0
	おきなわそば	きびざとう ちゃんぽんめん	ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ あおねぎ べにしょうが	しょうゆ みりん さけ しお けずりぶし	765	29.2	3.6
	ヨーグルト		ヨーグルト					
9月	あじつけパン	あじつけパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			552	28.4	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			
	ポテトのチーズあえ	じゃがいも	チーズ	パセリ	しお こしょう			
	あおなスープ			こまつな 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)	えんぶん 塩分 (グラム)
10 火  意外なおいしさ もずく丼	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	709	23.2	2.7
12 木  リクエスト…鯖の味噌煮	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 はっちょうみそ	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 いとこんにゃく	みりん しょうゆ	805	33.9	3.3
	みそしる		とうふ わかめ みそ	あおねぎ	けずりぶし			
13 金  リクエスト…鶏肉の唐揚げ	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	626	28.9	2.8
	トマトのスープ		ウインナー	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						
16 月  ポカポカあき	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	755	30.4	2.2
17 火  リクエスト…ジョアカレー	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	768	26.5	2.4



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、練物はノンアレルギー(乳・卵不使用)製品を使用しています。

日 曜 日	献立名 <small>こんだてめい 名</small>	材 料 名 <small>さいりょうめい</small>				栄 養 量 <small>えいようりょう</small>		
		熱や力のもとになる食品 <small>ねつちからしよくひん</small>	体を作る食品 <small>からだつくしよくひん</small>	体の調子を整える食品 <small>からだちょうしととしよくひん</small>	調味料・その他 <small>ちようみりょうた</small>	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)
18 水 <small>リクエスト：ハンバーガー</small>	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			
	やさしいため	ひまわりゆ		キャベツ　たまねぎ　にんじん	しお　こしょう	631	26.8	3.8
	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			
19 木 <small>テーブル高等部練習</small>	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	628	33.3	2.7
	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			
20 金 <small>具沢山の汁物で温まろう</small>	ごはん	こめ				604	28.5	1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	あつあげのうまに	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
24 火 <small>実はファンの多い学校のマーボー豆腐</small>	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
25 水 <small>甘酸っぱいレモンが</small>	ぜんりゅうふんパン	ぜんりゅうふんパン				614	26.9	2.3
	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	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

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)	えんぶん 塩分 (グラム)
26 木 ホッと 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			
27 金 ミートク スエス パステイ	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			615	27.7	1.7
	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				

<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で仕上げます。

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、注目して下さいね。

