



2月の献立表

月	火	水	木	金
<p>【献立表の見方】</p> <p>※献立名の下の赤・黄・緑の表示は食品の動きを色分けしたものです。食品の主な動きは次のとおりです。</p> <p>赤・・・おもに体をつくる食べ物 黄・・・おもにエネルギーのもとになる食べ物 緑・・・おもに体の調子を整える食べ物</p> <p>※牛乳は毎日つきます。赤の食品に分類されます。</p>	<p>【2月の平均栄養量】</p> <p>(小学部 / 中学部 / 高等部)</p> <p>エネルギー・・・589kcal / 697kcal / 739kcal たんぱく質・・・24.7g / 28.4g / 29.7g 脂 質・・・18.7g / 20.9g / 21.5g</p> 	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ ココアパン ・ ミートオムレツ ・ れんこんサラダ ・ まめとやさいのスープ 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ とうふのちゅうかに ☆ ごぼうサラダ ・ てづくりにくまん 	<p>3 【節分献立】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ いわしのうめに ・ ひじきののもの ・ ひきなじる ☆ とうにゅうプリン
		<p>赤 卵 豚肉 まぐろ水煮 大豆 ベーコン</p> <p>黄 パン 油 マヨネーズ じゃが芋</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん れんこん</p> <p>キャベツ とうもろこし かぶ</p> <p>589kcal 24.4g</p>	<p>赤 豆腐 豚肉 えび うずらの卵</p> <p>黄 米 油 小麦粉 春雨</p> <p>緑 にんじん たけのこ 白菜</p> <p>チンゲンサイ きくらげ キャベツ</p> <p>ごぼう しいたけ ねぎ</p> <p>626kcal 25.7g</p>	<p>赤 いわし 大豆 鶏肉 油揚げ 豆乳</p> <p>黄 米 油</p> <p>緑 にんじん さやいんげん</p> <p>大根 えのきだけ ねぎ</p> <p>586kcal 23.5g</p>
<p>4 (土)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ☆ とりにくのレモンに ☆ すきこんぶのもの ・ なめこじる ☆ りんご 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ ふたにくのしょうがやき ・ きりぼしだいこんのカレーに ・ かにぱっとう 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ツイストパン ・ いかリングフライ ・ ツナマカロニサラダ ・ コーンクリームスープ 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ ソースやきそば ・ わかめスープ ・ フルーツヨーグルト 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ハヤシライス ☆ アメリカンサラダ ・ デコボン
<p>赤 鶏肉 豚肉 凍り豆腐 豆腐</p> <p>黄 米 ごま じゃが芋</p> <p>緑 レモン 大豆もやし にんじん</p> <p>たけのこ ねぎ 大根</p> <p>みつば なめこ りんご</p> <p>590kcal 23.8g</p>	<p>赤 豚肉 かに 豆腐</p> <p>黄 米 油 ごま 小麦粉</p> <p>緑 切干大根 にんじん しいたけ</p> <p>大根 白菜 ごぼう</p> <p>にら</p> <p>603kcal 26.4g</p>	<p>赤 いか まぐろ水煮 鶏肉</p> <p>黄 パン 油 マカロニ じゃが芋</p> <p>緑 キャベツ にんじん とうもろこし</p> <p>きゅうり 玉ねぎ パセリ</p> <p>626kcal 24.9g</p>	<p>赤 豚肉 鶏肉 ヨーグルト</p> <p>黄 中華麺 油 ごま</p> <p>緑 もやし にんじん キャベツ</p> <p>玉ねぎ ピーマン えのきだけ</p> <p>たけのこ バナナ みかん</p> <p>564kcal 25.6g</p>	<p>赤 豚肉</p> <p>黄 米 油 ポテトチップス</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん トマト</p> <p>マッシュルーム ブロッコリー</p> <p>キャベツ きゅうり とうもろこし</p> <p>609kcal 20.4g</p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ ししゃものいそべフリッター ・ ちくぜんに ☆ はくさいのみそじる 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ごもくたきこみごはん ・ いかのかのこやき ・ キャベツのおかかあえ ☆ にらたまじる ・ チョコバナナむしパン 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ さけふりかけ ☆ にくじゃが ・ キャベツのみそじる ・ いよかん 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ ほっけのしおやき ・ にくやさしいため ☆ とんじる ☆ いちご 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ しょくパン ・ ピーナッツクリーム ・ にこみハンバーグ ・ ゆでブロッコリーマヨネーズぞえ ☆ キャベツとほたてのスープ
<p>赤 ししゃも 鶏肉 豆腐</p> <p>黄 米 油 里芋</p> <p>緑 たけのこ にんじん ごぼう</p> <p>さやいんげん しいたけ 白菜</p> <p>えのきだけ ねぎ</p> <p>583kcal 21.3g</p>	<p>赤 鶏肉 いか かつお節 卵 豆腐</p> <p>黄 米 小麦粉 チョコレート</p> <p>緑 ごぼう にんじん たけのこ</p> <p>しいたけ キャベツ もやし にら</p> <p>玉ねぎ えのきだけ バナナ</p> <p>587kcal 27.3g</p>	<p>赤 鮭 豚肉 豆腐</p> <p>黄 米 油 じゃが芋</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん さやえんどう</p> <p>キャベツ えのきだけ</p> <p>ねぎ いよかん</p> <p>586kcal 23.5g</p>	<p>赤 ほっけ 豚肉 豆腐</p> <p>黄 米 油 里芋</p> <p>緑 キャベツ にんじん 玉ねぎ</p> <p>ピーマン 大根 ごぼう ねぎ</p> <p>白菜 いちご</p> <p>551kcal 26.9g</p>	<p>赤 豚肉 ほたて</p> <p>黄 パン ピーナッツクリーム マヨネーズ</p> <p>緑 玉ねぎ マッシュルーム</p> <p>ブロッコリー にんじん キャベツ</p> <p>えのきだけ チンゲンサイ</p> <p>592kcal 24.1g</p>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ☆ とりにくのしおからあげ ・ ごもくきんぴら ・ あつあげのみそじる ☆ りんご 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ あかうおのキムチやき ・ ピーファンとやさいのカレーいため ☆ えびとなめこのスープ ☆ かぼちゃプリン 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ えびしゅうまい ・ ふたキムチいため ・ はるさめパイタンスープ ・ バナナ 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ☆ まぐろのごまがらめ ・ うのはないり ・ こまつなのみそじる 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ こめこフオカッチャ ☆ だいちりドライカレー ・ かみかみサラダ ☆ たまごとチーズのスープ
<p>赤 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ</p> <p>黄 米 油 ごま じゃが芋</p> <p>緑 ごぼう にんじん</p> <p>れんこん 大根 小松菜</p> <p>りんご</p> <p>575kcal 23.1g</p>	<p>赤 赤魚 豚肉 えび 卵</p> <p>黄 米 ピーファン 油</p> <p>緑 キャベツ にんじん 玉ねぎ</p> <p>ピーマン きくらげ なめこ</p> <p>小松菜 ねぎ かぼちゃ</p> <p>599kcal 29.1g</p>	<p>赤 えび 豚肉 ハム</p> <p>黄 米 油 春雨</p> <p>緑 もやし にんじん にら</p> <p>キャベツ 玉ねぎ きくらげ</p> <p>チンゲンサイ ねぎ バナナ</p> <p>577kcal 21.0g</p>	<p>赤 尾長まぐろ おから 鶏肉 豆腐</p> <p>黄 米 ごま 油 じゃが芋</p> <p>緑 ねぎ ごぼう にんじん</p> <p>しいたけ 玉ねぎ 小松菜</p> <p>594kcal 26.2g</p>	<p>赤 豚肉 鶏肉 大豆 さきいか 卵 粉チーズ</p> <p>黄 米粉フオカッチャ 油</p> <p>緑 にんじん 玉ねぎ ピーマン</p> <p>とうもろこし キャベツ きゅうり</p> <p>えのきだけ 小松菜</p> <p>555kcal 31.0g</p>
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ むぎごはん ・ さばのみそに ・ ほうれんそうのごまあえ ・ あぶらふみそじる 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ きのこのトマトソーススパゲティ ・ わかめサラダ ・ ポテトチーズやき 	<div data-bbox="766 1702 1356 2049"> <p>季節の食べ物</p> <p>大豆</p> <p>節分の豆まきには「大豆」です。大豆は和食に欠かせない食材で、昔から、さまざまな形に加工されて食べられてきました。たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなど、栄養豊富で「畑の肉」ともいわれています。</p> <p>ほかにはどんな食べ物があるかな？</p> <p>大豆から作られる食品</p> <ul style="list-style-type: none"> 豆乳 豆腐 おから きな粉 ゆば 納豆 しょうゆ みそ 大豆油 </div>		
<p>赤 鯖 豆腐</p> <p>黄 米 麦 じゃが芋 ごま</p> <p>緑 ほうれんそう キャベツ</p> <p>もやし 大根 にんじん</p> <p>ねぎ</p> <p>608kcal 24.4g</p>	<p>赤 ベーコン チーズ</p> <p>黄 スパゲティ 油 じゃが芋</p> <p>緑 トマト 玉ねぎ ピーマン</p> <p>マッシュルーム しめじ キャベツ</p> <p>きゅうり 赤ピーマン とうもろこし</p> <p>563kcal 21.7g</p>			

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。
 ○裏面は給食日よりです。ぜひご覧下さい。
 ○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。また、1月の給食を写真で紹介していますので、ぜひご覧ください。
 ○☆マークがついている献立は高等部3年生、中学部3年生、小学部6年生からのリクエスト献立です。