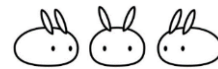




2月分学校給食予定献立表



神奈川県立伊勢原支援学校

日	曜	献立名	材料と体内ではたらき			調味料	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			熱や力になる	からだをつくる	体の調子を整える					
1	木	塩あんかけスパゲティ ブロッコリーサラダ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 でんぱん ドレッシング	牛乳 鶏肉 ツナ	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう にんにく しょうが キャベツ ブロッコ	コンソメ 塩 こしょう 酒	748	34.5	30.5	1.9
2	金	ごはん サバのみそ煮 おかか和え 節分デザート(豆乳プリン)	ごはん 油 砂糖 豆乳プリン	牛乳 サバ みそ カツオ節	ねぎ しょうが こまつな もやし にんじん	酒 みりん しょうゆ	772	29.1	30.6	1.7
5	月	ぶどうパン チーズオムレツ(ケチャップ) ほうれん草のミルクスープ 牛乳	ぶどうパン じゃがいも 油	牛乳 卵 チーズ ベーコン いんげん豆	たまねぎ グリピーズ ホルトト にんじん しめじ ほうれんそう	塩 こしょう コンソメ ケチャップ	741	35.1	29.8	3.2
6	火	中華丼 ワンタンスープ 牛乳	ごはん 油 ごま油 でんぱん ワンタン	牛乳 豚肉 うずら卵 ハム	にんじん たまねぎ 白菜 きぬさや ねぎ カワ 青梗菜 もやし たけのこ 干し椎茸	中華だし 塩 酒 減塩醤油 こしょう	697	31.4	23.0	2.5
7	水	ごはん サケの甘辛ソースがけ 豚肉と白菜のみそ汁 いちごゼリー	ごはん 油 ごま 砂糖 でんぱん いちごゼリー	牛乳 サケ 豚バラ肉 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ しょうが はくさい こまつな	しょうゆ みりん だしパック だし用昆布	748	34.1	21.8	2.2
8	木	カレーうどん ごま和え 牛乳	ゆでめん カレールウ 砂糖 油 ごま	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ こまつな もやし ほうれんそう	カレー粉 醤油 みりん だしパック だし用昆布	738	34.4	22.3	3.2
9	金	ごはん 肉団子のスープ煮 ビーフソテー 牛乳	ごはん ビーフン ごま油	牛乳 キボール 豆腐 ヨーグルト	にんじん はくさい たまねぎ 青梗菜 干し椎茸 キャベツ ピーマン	中華だし 塩 しょうゆ	748	28.9	20.3	2.0
12	月	振替休日 (建国記念の日)								
13	火	生揚げのピリ辛丼 パンバンジーサラダ 牛乳	ごはん 油 でんぱん ドレッシング	牛乳 豚ひき肉 生揚げ ささみ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり キャベツ パプリカ	豆板醤 ラーメンスープ 酒 みりん	750	31.7	29.8	1.9
14	水	ごはん メカジキのカレー醤油焼き レンコンと豆のサラダ ココアムース	ごはん 油 でんぱん ドレッシング ココアムース	牛乳 メカジキ ミックスビーンズ	しょうが にんじん たまねぎ にんにく しめじ キャベツ れんこん コーン	しょうゆ 酒 カレー粉 こしょう	773	32.0	26.0	2.0
15	木	サンマーメン 春雨サラダ オレンジゼリー 牛乳	ホットラーメン ごま油 でんぱん はるさめ 砂糖 オレンジゼリー	牛乳 豚肉	にんじん もやし ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり きくらげ	ラーメンスープ だしパック だし用昆布 醤油 酒	730	30.2	19.6	3.3
16	金	ごはん 高野豆腐と野菜の煮物 きんぴら 牛乳	ごはん じゃがいも 砂糖 油 ごま	牛乳 豚肉 高野豆腐	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん 干し椎茸 れんこん ごぼう	しょうゆ みりん	746	32.3	22.4	1.9

日 曜	献立名	材料と体内でののはたらき			調味料	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
		熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える					
19 月	はちみつレモントースト シチュー 牛乳	食パン はちみつ マーガリン じゃがいも ルー 油	牛乳 鶏肉 白花豆	レモン果汁 たまねぎ にんじん ブロッコリー グリーンピース	こしょう	763	30.2	33.0	2.7
20 火	スタミナ丼 さつまいも汁 牛乳	ごはん 油 でんぱん さつまいも	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	たまねぎ しょうが にんにく パプリカ にら にんじん	みりん 醤油 酒 だしパッ だし用昆布	748	31.3	22.6	2.5
21 水	ごはん 生揚げの中華煮 大根サラダ 牛乳	ごはん 砂糖 ごま油 でんぱん 油	牛乳 生揚げ ツナ	にんじん はくさい もやし 青梗菜 干し椎茸 だいこん 水菜	塩 酒 中華だし しょうゆ 酢	731	33.6	26.9	2.3
22 木	芋煮うどん じゃがいもの権兵衛揚げ 牛乳	ゆでめん さといも 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 牛肉	にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく 干し椎茸 しょうが	塩 しょうゆ みりん 酒 だしパッ だし用昆布	791	30.1	21.4	3.4
23 金	天皇誕生日								
26 月	ロールパン ビーフシチュー フレンチサラダ 牛乳	ロールパン じゃがいも ルー 油 ドレッシング	牛乳 牛肉	にんじん たまねぎ グリピース マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン		738	29.4	35.1	3.6
27 火	中華風混ぜご飯 中華スープ バニラアイス 牛乳	ごはん 油 ごま油 でんぱん バニラアイス	牛乳 豚ひき肉 卵 豆腐 大豆ミート	にんじん ねぎ メンマ 干し椎茸 たけのこ 青梗菜	中華だし 塩 こしょう しょうゆ	795	27.8	32.2	2.5
28 水	ごはん 揚げカレイのみぞれあんかけ 真沢山みそ汁 いよかんゼリー	ごはん でんぱん 油 こむぎこ いよかんゼリー	牛乳 カレイ 油揚げ みそ	水菜 だいこん はくさい にんじん こまつな	しょうゆ みりん だしパッ だし用昆布	728	30.7	23.1	2.0
29 木	みそソーススパゲティ チキンサラダ スイートポテト 牛乳	スパゲティ オリーブ油 三温糖 油 スイートポテト	牛乳 みそ 豚ひき肉 大豆ミート ささみ	たまねぎ にんじん セロリ ヨウカ コニク グリピース パプリカ キャベツ きゅうり	酒 減塩醤油 塩 酢	766	32.2	26.9	2.4

※天候、配送等の都合により使用する食材、献立等に変更が生じる場合がございます。
☆給食についてのお問い合わせ、感想、要望等ありましたら栄養士までご連絡ください。TEL 0463-93-7916

給食だより

今月の目標

冬の食べ物を知ろう



節分



冬が旬の青菜を
もっと食べよう

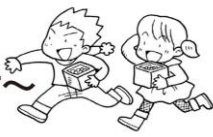


節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立春、立秋などの前日も節分といわれていて、季節の変わり目である節分の日には物忌みをして無事にすずすずという習慣がありました。

「鬼は外」の掛け声とともに豆をまくのは、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にイワシの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



鬼は～そと～
福は～うち～



ほうれん草をはじめ、小松菜や水菜、春菊などは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出回るため安く買うことができます。また、生産するために使われる燃料なども旬ではない時期に比べると少なくて済むため、CO2排出量も減るなどのメリットがあります。特にほうれん草は、夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価が高い旬の青菜をたくさん食べましょう。