

2 月 献 立 表

かながわけんりつせいせはらしえんがっこう
神奈川県立伊勢原支援学校

| 日 | 曜 | 献立名 | 材料と体内でのはたらき | | | 調味料 | エネルギー Kcal |
|----|---|---|--|--------------------------------------|--|---|------------|
| | | | 熱や力になる | からだ体をつくる | からだの調子を整える | | たんぱく質 g |
| | | | | | | | 脂質 g |
| | | | | | | | 食塩相当量 g |
| 3 | 月 | きのことブロッコリーの クリームスパゲティ ひじきサラダ 牛乳 | スパゲティ オリーブオイル サラダ油 ごま ごま油 さとう | ベーコン 牛乳 かつお節 | たまねぎ 人参 にんにく しめじ えのき ブロッコリー ひじき きゅうり キャベツ | シチューミックス しょうゆ す | 712 Kcal |
| | | | | | | | 28.1 g |
| | | | | | | | 26.9 g |
| | | | | | | | 2.5 g |
| 4 | 火 | ごはん 炒り鶏 厚揚げのみそ汁 牛乳 | ごはん サラダ油 さとう じゃがいも | とりにく 鶏肉 なまあ 生揚げ 牛乳 | ごぼう 人参 大根 しょうが いんげん 長ねぎ わかめ こんにゃく | りょうりしゆ 料理酒 みりん しょうゆ しお みそ | 754 Kcal |
| | | | | | | | 29.8 g |
| | | | | | | | 24 g |
| | | | | | | | 2.7 g |
| 5 | 水 | にく 肉みそひじき丼 こまつな 小松菜のおかか和え 牛乳 | ごはん 片栗粉 サラダ油 ごま さとう ごま油 | ぶたにく 豚ひき肉 だいず 大豆ミート かつお節 牛乳 | たまねぎ 人参 ひじき グリンピース こまつな 小松菜 もやし しょうが | とうぼんじやん 豆板醤 みりん しょうゆ みそ | 716 Kcal |
| | | | | | | | 30.2 g |
| | | | | | | | 23.8 g |
| | | | | | | | 1.9 g |
| 6 | 木 | ごはん そぼろ肉じゃが 磯香和え 牛乳 | ごはん じゃがいも サラダ油 さとう 片栗粉 ごま油 | ぶたにく 豚ひき肉 牛乳 | たまねぎ 人参 いんげん しらたき しょうが もやし こまつな 小松菜 のり | みりん しょうゆ | 717 Kcal |
| | | | | | | | 27.6 g |
| | | | | | | | 23.6 g |
| | | | | | | | 1.7 g |
| 7 | 金 | ツナピラフ ミネストローネ 牛乳 | ごはん サラダ油 マカロニ | ツナ ベーコン 牛乳 | たまねぎ 人参 しょうが ミックスベジタブル とうもろこし いんげん トマト | りょうりしゆ 料理酒 コンソメ しお こしょう しょうゆ ケチャップ | 679 Kcal |
| | | | | | | | 23 g |
| | | | | | | | 24.5 g |
| | | | | | | | 2.5 g |
| 10 | 月 | とりにく 鶏南蛮うどん きりほしだいこん 切干大根のごま風味和え 牛乳 | ホットめん サラダ油 さとう 片栗粉 ごま ごま油 | とりにく 鶏肉 牛乳 | たまねぎ 人参 しめじ 長ねぎ こまつな 小松菜 もやし きりほしだいこん 切干大根 きゅうり | しょうゆ みりん しお す | 712 Kcal |
| | | | | | | | 29.2 g |
| | | | | | | | 21.9 g |
| | | | | | | | 3 g |
| 11 | 火 | けんこくきねんひ 建国記念日 | | | | | |
| 12 | 水 | プルコギ丼 とりにく 鶏肉と大根のスープ 牛乳 | ごはん サラダ油 さとう ごま油 | ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 牛乳 | たまねぎ もやし 大根 ピーマン 赤パプリカ にんにく しょうが 長ねぎ チンゲン菜 | しお こしょう りょうりしゆ 料理酒 みりん しょうゆ ガラスープ | 700 Kcal |
| | | | | | | | 27.9 g |
| | | | | | | | 26.1 g |
| | | | | | | | 2.7 g |
| 13 | 木 | ごはん さけ 鮭のみそマヨあなかけ とんじる 豚汁 牛乳 | ごはん さといも サラダ油 ごま油 | さけ 鮭 ぶたにく 豚肉 牛乳 | たまねぎ しめじ 人参 ごぼう 人参 長ねぎ こんにゃく | みそ ノンエッグマヨネーズ しお | 715 Kcal |
| | | | | | | | 30.7 g |
| | | | | | | | 25 g |
| | | | | | | | 1.8 g |
| 14 | 金 | ジャンバラヤ 臭だくさんコンソメスープ 牛乳 | ごはん オリーブオイル サラダ油 じゃがいも | とりにく 鶏肉 ウインナー 牛乳 | たまねぎ ピーマン とうもろこし にんにく 人参 ほうれん草 トマト | カレー粉 コンソメ ケチャップ 白ワイン しお チリパウダー こしょう しょうゆ | 671 Kcal |
| | | | | | | | 22.9 g |
| | | | | | | | 22.6 g |
| | | | | | | | 2.2 g |

| | | | | | | | |
|----|---|-------------------|---------|------|------------|------------|----------|
| 17 | 月 | コロッケパン | サンドパン | ベーコン | キャベツ | ケチャップ | 609 Kcal |
| | | マカロニ入り洋風スープ | サラダ油 | 牛乳 | 玉ねぎ | ウスターソース | 21.4 g |
| | | 牛乳 | コロッケ | | 人参 | コンソメ | 23.7 g |
| | | | スパゲティ | | ほうれん草 | しお こしょう | 3.1 g |
| 18 | 火 | ごはん | ごはん | 豚ひき肉 | 人参 玉ねぎ | ガラスープ みそ | 729 Kcal |
| | | 麻婆豆腐 | サラダ油 | 豆腐 | 長ねぎ グリンピース | テンメンジャン | 26.6 g |
| | | 春雨の中華サラダ | さとう 春雨 | 牛乳 | しょうが にんにく | 豆板醤 料理酒 | 25.7 g |
| | | 牛乳 | 片栗粉 ごま油 | | もやし 胡瓜 | しょうゆ す | 2 g |
| 19 | 水 | 豚丼 | ごはん | 豚肉 | 玉ねぎ 長ねぎ | しょうゆ | 700 Kcal |
| | | 白菜のみそ汁 | サラダ油 | 油揚げ | しらたき | みりん | 28.3 g |
| | | 牛乳 | ごま さとう | 牛乳 | 白菜 | 料理酒 | 23.2 g |
| | | | 片栗粉 | | もやし | みそ | 2.4 g |
| 20 | 木 | ごはん | ごはん | 豚肉 | 玉ねぎ 人参 | みそ 豆板醤 | 709 Kcal |
| | | 生揚げのみそ炒め | サラダ油 | 生揚げ | キャベツ 長ねぎ | 料理酒 | 33.2 g |
| | | 海苔風味のナムル | さとう | 牛乳 | しょうが にんにく | しょうゆ みりん | 22.7 g |
| | | 牛乳 | 片栗粉 ごま油 | | もやし 小松菜 のり | ガラスープ | 2.2 g |
| 21 | 金 | チキンカレー | ごはん | 鶏肉 | 玉ねぎ | カレールウ | 840 Kcal |
| | | スパゲティサラダ | じゃがいも | 牛乳 | 人参 | ノンエッグマヨネーズ | 28 g |
| | | 牛乳 | サラダ油 | | きゅうり | しお | 32.5 g |
| | | | スパゲティ | | | こしょう | 2.4 g |
| 24 | 月 | 振りかえきゅうじつ 振替休日 | | | | | |
| 25 | 火 | ごはん | ごはん | 鶏肉 | こんにゃく 人参 | しょうゆ | 801 Kcal |
| | | 鶏肉とじゃがいものうま煮 | じゃがいも | 油揚げ | ごぼう しめじ | みりん | 29.7 g |
| | | 小松菜と油揚げのみそ汁 | サラダ油 | 牛乳 | グリピース わかめ | 料理酒 | 23.8 g |
| | | 牛乳 | さとう | 小松菜 | みそ | 2.7 g | |
| 26 | 水 | 中華丼 | ごはん | 豚肉 | 人参 白菜 | ガラスープ | 645 Kcal |
| | | わかめとねぎのスープ | サラダ油 | なると | 玉ねぎ | しお こしょう | 29.7 g |
| | | 牛乳 | ごま油 | 牛乳 | もやし | しょうゆ | 17.9 g |
| | | | ごま 片栗粉 | | 長ねぎ わかめ | 料理酒 | 3.1 g |
| 27 | 木 | ごはん | ごはん | 豚肉 | 玉ねぎ | オイスターソース | 719 Kcal |
| | | 豚肉と野菜のオイスターソース炒め | サラダ油 | 生揚げ | ピーマン 赤パプリカ | ガラスープ | 28.7 g |
| | | 中華スープ | さとう 片栗粉 | 牛乳 | にんにく しょうが | しお 料理酒 | 26.8 g |
| | | 牛乳 | ごま ごま油 | | 長ねぎ 人参 | しょうゆ | 2.1 g |
| 28 | 金 | ハヤシライス | ごはん | 豚肉 | 玉ねぎ 人参 | 赤ワイン ケチャップ | 703 Kcal |
| | | 白菜の洋風スープ | サラダ油 | 牛乳 | グリンピース | ウスターソース | 25.1 g |
| | | 牛乳 | さとう | | マッシュルーム | ハヤシルウ コンソメ | 24.9 g |
| | | | | | 白菜 とうもろこし | しお こしょう | 3 g |

※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。

太陽の公転により、年によって日付が変わる立春ですが、今年は2/3になります。
立春前日の節分2/2に、太巻き寿司(恵方巻といった方がなじみがあるようですが)を食べるご家庭もあるかと思ひます。福を巻き込むという意味が込められているため、七福神にあやかり、七種類の具が入った太巻きが望ましいようです。年明けすぐに広告も出始めるなど、全国に広まっているようですが、そもそも節分に巻き寿司を食べるようになった習慣には、さまざまな説があるそうです。ちなみに今年の恵方は西南西です。今や伝統行事の一つとなりそうですが、今年の願い事を心に念じながら、味わってみてはいかがでしょうか。

