



# 学校給食予定献立表 みどり支援学校

## ✿給食目標✿「カゼを予防しよう」

日	献立名	食品名			調味料	エネルギー Kcal タップク質 g 脂質 g 塩分 g	献立・食材のポイント
		熱や力になる (きいろい)の食品)	からだをつくる (あかの)食品)	体の調子をととのえる (みどりの)食品)			
3 (月)	ごはん 牛乳 鶏五目豆 いわしのつみれ汁	精白米,油,こんにゃく,三温糖 	牛乳,鶏肉,凍り豆腐,ちくわ,大豆水煮,いわしつみれ	ごぼう,にんじん,れんこん,ひじき,さやいんげん,しうが,大根,長ねぎ	酒,鰹節,醤油,みりん,塩,みそ	714kcal 36.5g 22.0g 2.9g	○節分献立○ 2月2日の節分に合わせて、栄養たっぷり鶏五目豆と、生姜でさっぱりいわしのつみれ汁を作ります。
4 (火)	ごはん しそぶりかけ 牛乳 鶏肉のからあげ ほうれん草のサラダ 豚汁 ストロベリーゼリー	精白米,砂糖,ごま油,でんぱん,油,FCマンナン,さといも,冷ゼリー	牛乳,鶏肉,豚肉	しうが,にんにく,ほうれんそう,キャベツ,もしとうもろこし,にんじん,大根,ごぼう,長ねぎ	やさしいぶりかけ,酒,醤油,塩,こしょう,酢,みそ,鰹節	753kcal 35.3g 22.4g 2.6g	★小6リクエスト献立★ 6年生のみなさんから、12月にリクエストのお手紙をいただきました！当日は食堂に掲示したいと思います。
5 (水)	ビビンバ 牛乳 春雨スープ	精白米,ごま油,砂糖,緑豆はるさめ	豚肉,大豆ミート,牛乳	しうが,にんにく,ほうれんそう,もやし,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,しめじ水煮	酒,醤油,塩,みりん,こしょう,ガラスープ	675kcal 28.1g 22.8g 2.5g	~風邪予防その①~ にんじんやほうれん草など緑黄色野菜に含まれるビタミンAは、粘膜を強化し、ウイルスの侵入を防ぎます。
6 (木)	五目うどん 牛乳 切干大根のしうが和え グレープゼリー	うどん,油,でんぶん,ゼリー	豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,こまつな,干ししいたけ,しめじ水煮,切り干し大根,ほうれんそう,しうが	酒,鰹節,みりん,醤油,塩	672kcal 30.2g 18.5g 2.6g	○五目うどん○ うどんつゆに、でんぶんでとろみをつけると冷めにくく、味がめんに絡みやすくなります。
7 (金)	ポークカレー 牛乳 わかめサラダ	精白米,油,じゃがいも	豚肉,レバーそぼろ,牛乳	たまねぎ,にんじん,ソニオン,さやいんげん,わかめ,キャベツ	酒,カレー粉,カレールウ,醤油	719kcal 26.8g 22.6g 2.5g	
10 (月)	ごはん 牛乳 冬野菜の八宝菜 パンバンジーサラダ	精白米,油,ごま油,でんぶん,砂糖	牛乳,豚肉,えび,いか,あたり,チキンささみ水煮	しうが,はくさい,たまねぎ,にんじん,しいたけ,長ねぎ,キャベツ	酒,ガラスープ,醤油,塩,みそ,酢	691kcal 38.7g 20.0g 2.5g	○冬野菜の八宝菜○ 白菜や長ねぎなどの冬野菜を使った八宝菜です。「八」は「たくさん」、「菜」は「おかず」という意味があります。
12 (水)	辛くないガパオライス 牛乳 ひじきのサラダ ヨーグルト	精白米,油,砂糖	豚肉,大豆ミート,牛乳,ヨーグルト	たまねぎ,パブリカ,ピーマン,にんにく,ひじき,ほうれんそう,ブロッコリー	醤油,ガラスープ,塩,こしょう,酒,バジル,酢	709kcal 31.2g 24.2g 2.3g	~風邪予防その②~ 野菜や果物に含まれるビタミンCは、免疫力を高めて、風邪になりにくいからだを作ります。パブリカはビタミンCが豊富な野菜の1つです。
13 (木)	鶏肉ときのこのクリームスパゲティ 牛乳 キヤベツサラダ	スパゲティ,オリーブ油,油,小麦粉	鶏肉,生クリム,スキムミルク,牛乳	にんにく,たまねぎ,しめじ水煮,にんじん,まいたけ,キヤベツ,もやし	ワイン,コンソメ,塩,こしょう,酢	697kcal 32.7g 28.2g 1.9g	
14 (金)	ハヤシライス 牛乳 ブロッコリーとささみのサラダ ココアムース	精白米,じゃがいも,油,オリーブ油,ココアムース	豚肉,牛乳,チキンささみ水煮	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース,にんにく,ブロッコリー,ほうれんそう,レモン	酒,塩,こしょう,ハヤシルウ,ワイン,醤油	736kcal 32.5g 21.9g 2.0g	○バレンタイン献立○ バレンタインといえばチョコレートのイメージですが、海外ではメインは花束やカードで、チョコは添え物なんだそうです。
17 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のバーベキュー炒め あさりとベーコンのスープ	精白米,じゃがいも,油,砂糖,でんぶん	牛乳,豚肉,あさり,カットベーコン	たまねぎ,にんじん,にんにく,さやいんげん,キヤベツ	ケチャップ,ソース,醤油,塩,こしょう,コンソメ	694kcal 30.6g 20.5g 2.3g	
18 (火)	スパゲティミートソース 牛乳 コールスローサラダ オレンジゼリー	スパゲティ,オリーブ油,油,砂糖,でんぶん,ゼリー	豚肉,大豆ミート,牛乳	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー,ホールトマト,キヤベツ,コーン	ワイン,塩,こしょう,醤油,コンソメ,酢	712kcal 31.0g 26.1g 2.2g	○ミートソース○ トマトをたっぷり使って作るミートソース。300人分で、約25kgのトマトを使います。

19 (水)	鶏そぼろ丼 牛乳 じゃがいものみぞ汁	精白米,油,砂糖,じゃがいも	鶏肉,牛乳,カツト油揚げ	えのきだけ,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,しょうが,はくさい	酒,醤油,みりん,みそ,鰹節	680kcal 29.6g 22.3g 2.2g	~風邪をひいてしまったら~風邪で消耗した体力を補うため、ごはんやいも類をしっかり食べてエネルギーを補います。消化に良く、食べやすい調理法がおすすめです。
20 (木)	ロールパン 牛乳 サバのバジル焼き 野菜サラダ コンソメスープ	パン,油	牛乳,さば	にんにく,キャベツ,ブロッコリー,にんじん,こまつな,たまねぎ,しめじ水煮	ワイン,こしょう,塩,バジル,酢,コンソメ	687kcal 31.7g 34.2g 2.9g	
21 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のすき焼き風 大豆のサラダ	精白米,油,砂糖,ごま油	牛乳,豚肉,便利とうふ,大豆水煮	はくさい,たまねぎ,長ねぎ,にんじん,しいたけ,キャベツ,こまつな	酒,みりん,醤油,酢	707kcal 33.1g 21.6g 2.2g	○すき焼き○給食のすき焼きは関西風に、大鍋で肉を炒めてから、野菜と調味料を加えて作ります。
25 (火)	黒パン 牛乳 ブロッコリーのシチュー キャベツのレモン和え	パン,じゃがいも,油,バター,小麦粉,砂糖	牛乳,鶏肉,	ブロッコリー,たまねぎ,にんじん,しめじ水煮,キャベツ,こまつな,レモン	ワイン,塩,こしょう,コンソメ,醤油	725kcal 31.3g 27.4g 2.7g	○牛乳○秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味わいになります。夏は乳脂肪分の少ないさっぱりとした味わいです。
26 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 野菜のしょうが和え ヨーグルト	精白米,油,砂糖	牛乳,鶏肉,冷凍絹厚揚げ,ヨーグルト	大根,キャベツ,ブロッコリー,にんじん,しめじ水煮,もやし,ほうれんそう,しょうが	酒,醤油,酢,塩	709kcal 28.3g 23.6g 2.4g	
27 (木)	中華風まぜごはん 牛乳 ミートボールの食べるスープ	精白米,油,ごま油,緑豆はるさめ,砂糖	豚肉,牛乳,FMミートボール	にんじん,たまねぎ,長ねぎ,グリーンピース,こまつな,キャベツ,えのきだけ	塩,こしょう,中華スープストック,醤油,ガラスープ	696kcal 29.9g 22.2g 2.7g	
28 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ ほうれん草のナムル 豚汁 アップルゼリー	精白米,砂糖,ごま油,でんぷん,油,FCマンナン,さといも,アップルゼリー	牛乳,鶏肉,豚肉	しょうが,にんにく,ほうれんそう,もやし,にんじん,大根,ごぼう,長ねぎ	酒,醤油,塩,こしょう,みりん,みそ,鰹節	755kcal 35.3g 22.1g 2.6g	★中3リクエスト献立★リクエストと言えば「からあげ」です！中3もからあげが大好きということで、リクエストをもらいました。

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー698kcal、たんぱく質31.5g、脂質22.8g、塩分2.5g

※ 都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 加工品については、加工品名で材料を表記していますので、ご了承ください。

### ◎欠食届の締め切りについて◎

欠食届の締め切りは、基本「3週間前」の「月曜日」です。

また3月分の欠食届は返金作業のため、**2/10(月)**で締め切らせていただきます。

その後の提出はできませんので、提出忘れのないようにご注意ください。

なお、4月分の欠食届は「新学年」で記入し、「3月になってから」の提出をお願いします。

ご理解・ご協力をよろしくお願いします。

2月の〆切一覧

・2/25~2/28  
・3/3~3/21

2/3(月)まで  
2/10(月)まで



### 感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

