



# 学校給食予定献立表 みどい支援学校

## ☆給食目標☆「カゼを予防しよう」

日	献立名	食品名			調味料	1人1日 Kcal タンパク質 脂質 塩分	献立・食材のポイント
		熱や力になる (きいろの食品)	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)			
2	チキンカレー 牛乳 カリフラワーの甘酢和え とろけるプリン	精白米,油,じゃがいも,砂糖,とろけるプリン	鶏肉,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,カリフラワー,もやし	ワイン,カレー粉,カレールウ,醤油,酢	762kcal 27.1g 22.1g 2.3g	★高3-2リクエスト献立★ チキンカレーとカリフラワーの甘酢和えとデザートはとろけるプリンをリクエストしてくれました♪
(月)							
3	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,こうや豆腐,焼きちくわ,大豆,冷凍いわし丸ごとつみれ	ごぼう,にんじん,れんこん,ひじき,さやいんげん,しょうが,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3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。
(火)							
4	みそ豚丼 牛乳 ほうれん草の和え物	精白米,油,砂糖,でんぶん	豚肉,牛乳	たまねぎ,にら,ほうれんそう,切り干し大根,もやし	みそ,津久井味噌,みりん,酒,醤油,塩,酢	665kcal 29.1g 20.6g 2.1g	
(水)							
5	スパゲッティみそソース 牛乳 ブロッコリーの昆布茶和え	スパゲティ,オリブ油,油,三温糖,でんぶん,ごま油	牛肉,豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,セロリ,しょうが,にんじん,ソニオン,グリーンピース,ブロッコリー	酒,みそ,醤油,コンソメ,昆布茶	693kcal 32.1g 26.1g 2.1g	○スパゲティみそソース○ 実は、リクエストメニューの候補に入っていた人気メニューです♪
(木)							
6	ごはん 牛乳 豚肉と大根のべっこう煮 まいたけのすまし汁 ヨーグルト	精白米,油,三温糖	牛乳,豚肉,ヨーグルト	大根,にんじん,さやいんげん,まいたけ,ほうれんそう	醤油,酒,みりん,鰹節,和風だし	680kcal 33.1g 18.0g 2.2g	～カゼ予防その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。
(金)							
9	ごはん 牛乳 牛肉と切干大根の煮物 野菜の磯和え	精白米,油,じゃがいも,生芋波型こんにゃく,三温糖	牛乳,牛肉	切り干し大根,にんじん,れんこん,ごぼう,グリーンピース,ほうれんそう,パプリカ,もやし,のり	酒,鰹節,みりん,塩,醤油	698kcal 31.4g 20.0g 2.2g	～カゼ予防その②～ 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。パプリカはビタミンCが豊富な野菜の1つです。
(月)							
10	じゃがマーボー丼 牛乳 白菜のみそ汁	精白米,じゃがいも,油,砂糖,でんぶん	豚肉,大豆ミート,牛乳,カット油揚げ	たまねぎ,にんじん,パプリカ,しょうが,にんじん,はくさい	ケチャップ,醤油,みそ,トウバンジャン,鰹節	688kcal 29.0g 23.6g 2.5g	～カゼのひき始めには～ 胃腸に負担をかけないように、お湯に味噌だけを溶いた「おみそ湯」でミネラルを補給しましょう。
(火)							
11	建国記念の日						
(水)							
12	黒パン 牛乳 タンドリーチキン コンソメスープ	パン,じゃがいも	牛乳,鶏肉	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ水煮,キャベツ,ほうれんそう	カレー粉,ケチャップ,塩,醤油,コンソメ,こしょう	693kcal 34.2g 26.6g 3.0g	
(木)							
13	ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ お米deガトーショコラ	精白米,じゃがいも,油,お米deガトーショコラ	豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース,キャベツ,とうもろこし	酒,塩,こしょう,ハヤシルウ,ワイン,酢	764kcal 29.5g 22.8g 1.9g	○バレンタイン献立○ 2月14日はバレンタイン♡ 米粉を使用したしっとり食感のお米deガトーショコラがデザートです。
(金)							
16	ごはん 牛乳 牛肉のすき焼き風 大豆のサラダ	精白米,油,砂糖,ごま油	牛乳,牛肉,便利とうふ,大豆	はくさい,たまねぎ,長ねぎ,にんじん,しいたけ,キャベツ,きゅうり,もやし	酒,みりん,醤油,酢	712kcal 32.1g 23.7g 2.1g	○すき焼き○ 給食のすき焼きは、大きな鍋で肉を炒めてから、野菜と調味料を加えて作ります。
(月)							
17	しょうゆラーメン 牛乳 切干大根のしょうが和え ヨーグルト	塩0ラーメン,油	豚肉,牛乳,ヨーグルト	長ねぎ,もやし,にんじん,ほうれんそう,しょうが,切り干し大根	酒,塩,醤油,ガラスープ,ポークパイオン,チキンパイオン	644kcal 31.7g 18.7g 2.4g	○切干大根のしょうが和え○ ビタミンC、ミネラル、食物繊維が豊富な切干大根に、体を温める効果があるしょうがが入ったカゼ予防におすすめのメニューです。
(火)							

18	鶏そぼろ丼 牛乳 じゃがいものみそ汁	精白米,油,砂糖, じゃがいも	鶏肉,牛乳	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,グリーン ピース,しょうが,ほう れんそう	酒,醤油,みり ん,みそ,鰹節	681kcal 30.2g 19.8g 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。
(水)							
19	ナンタコス 牛乳 キャベツサラダ グレーゼリー	ナン,油,砂糖, グレーゼリー	豚肉,ひよこ豆, 牛乳	にんにく,たまねぎ,に んじん,ピーマン,セロ リー,ホールトマト,キャ ベツ,きゅうり	酒,こしょう,チ リパウダー,ケ ラップ,カ レー粉,塩,酢	685kcal 27.7g 28.6g 2.8g	○ナンタコス○ ナンと別皿にタコライスの 具をよそって提供します。タ コライスの具をナンにつけ ながら召し上がれ。
(木)							
20	中華丼 牛乳 白菜とあさりのスープ	精白米,油,ごま 油,でんぶん, じゃがいも	豚肉,牛乳,あ さり	たまねぎ,ちんげん菜, にんじん,干しいた け,しめじ水煮,はくさ い	酒,中華スープ ストック,醤油, ガラスープ,塩, こしょう	645kcal 29.6g 20.6g 2.1g	○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。
(金)							
23	天皇誕生日						
(月)							
24	ロールパン 牛乳 カレイのバジル焼き 枝豆のサラダ ベーコンとほうれん草のスープ	パン,オリーブ 油,油,砂糖, じゃがいも	牛乳,かれい, カットベーコン	にんにく,キャベツ,え だまめ,パプリカ,たま ねぎ	ワイン,こしょ う,塩,バジル, 酢,コンソメ,醬 油	742kcal 31.6g 36.0g 3.1g	○カレイのバジル焼き○ バ ジルは油と一緒に摂取する と体内への吸収率が上がり ます。今回はオリーブオイル と一緒に使用しています。
(火)							
25	ごはん 牛乳 肉じゃが ほうれん草のおひたし	精白米,じゃが いも,こんにゃ く,油,三温糖	牛乳,豚肉	たまねぎ,にんじん,さ やいんげん,ほうれんそ う,もやし	醤油,酒,鰹節, 和風だし,みり ん	689kcal 30.7g 17.1g 2.5g	
(水)							
26	ソフトフランスパン 牛乳 豚肉とブロッコリーのポトフ チョコプリン	パン,油,じゃが いも, チョコプ リン	牛乳,ポークウ インナースキン レス,豚肉	キャベツ,ブロッコリー, にんじん,マッシュルー ム,さやいんげん	コンソメ,塩,こ しょう	665kcal 32.4g 23.3g 2.8g	
(木)							
27	ポークカレーライス 牛乳 ブロッコリーとささみのサラダ アップルゼリー	精白米,油,じゃ がいも,オリ ーブ油,アップル ゼリー	豚肉,レバーそ ぼろ,牛乳,チキ ンささみ水煮	たまねぎ,にんじん,ソ ニオン,さやいんげん, ブロッコリー,ほうれん そう,にんにく,レモン	酒,カレー粉,カ レーパウダー,醤油, 塩,こしょう	778kcal 30.4g 22.7g 2.5g	★小6リクエスト献立★ 定番人気のカレーをリク エストしてくれました。ブロッ コリーとささみのサラダも 人気のサラダです♪
(金)							

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー700kcal、たんぱく質29.4g、脂質22.9g、塩分2.4g

※ 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。

#### 2月のめく切一覧

・2/24～2/27

2/2(月)まで

・3/2～3/23

2/9(月)まで

#### ◎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、**2/9(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。

#### 風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。



#### おすすめの食材



キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ