



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 タンパク質 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)			
2 (月)	チキンカレー牛乳カリフラワーの甘酢和えろけるプリン	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ろけるプリンをリクエストしてくれました♪
3 (火)	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。
4 (水)	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	
5 (木)							
6 (金)	ごはん牛乳豚肉と大根のべっこ煮まいだけのすまし汁ヨーグルト	精白米,油,三温糖	牛乳,豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,セロリー,しうが,にんにく,ソニオン,グリーンピース,プロッコリー	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♪
9 (月)	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	大根,にんじん,さやいんげん,まいだけ,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。
10 (火)	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,しうが,にんにく,はくさい	ケチャップ,醤油,みそ,トウバニジャン,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。
11 (水)	建国記念の日						
12 (木)	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	
13 (金)	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♡米粉を使用したしつとり食感のお米deガトーショコラがデザートです。
16 (月)	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。
17 (火)	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,しうが,切り干し大根	酒,塩,醤油,ガラスープ,ポークブイヨン,チキンブイヨン	644kcal 31.7g 18.7g 2.4g	○切干大根のしうが和え○ビタミンC、ミネラル、食物繊維がある切干大根に、体を温める効果があるしうがの入ったカゼ予防におすすめのメニューです。

18 (水)	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。
19 (木)	ナンタコス 牛乳 キャベツサラダ グレープゼリー	ナン,油,砂糖, グレープゼリー	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,ケチャップ,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。
20 (金)	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。
23 (月)	天皇誕生日						
24 (火)	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,醤油	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ります。今回はオリーブオイルと一緒に使用しています。
25 (水)	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	
26 (木)	ソフトフランスパン 牛乳 豚肉とプ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,ポークワインナースキンレス,豚肉	キャベツ,プロッコリー,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	
27 (金)	ポークカレーライス 牛乳 プ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,ソニオフ,さやいんげん,プロッコリー,ほうれんそう,にんにく,レモン	酒,カレー粉,カレールウ,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。プロッコリーとささみのサラダも人気のサラダです♪

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。

◎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ひします。

2月の〆切一覧

・2/24～2/27
・3/2～3/23

2/2(月)まで
2/9(月)まで

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と行なうことが重要です。

