

2月分 学校給食献立予定表

令和6年度

県立瀬谷支援学校

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨の もとになる食品	エネルギーの もとになる食品	体の調子を 整える食品	たんぱく質 (g)	
3	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉のみりん焼 大豆のいそ煮 いわしつみれのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶらあげ ひじき いわしつみれ	こめ こんにやく あぶら さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	634	節分献立 大豆やいわしを使った 献立です。(節分は2/2 です)
							34.6	
							17.5	
							3.3	
4	火	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳	さかな 魚のレモンじょうゆがけ 野菜ソテー きのこスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン	パン あぶら かたくりこ こむぎこ さとう	レモン キャベツ にんじん ほうれんそう しめじ エリンギ えのき	612	高等部3年生 リクエストメニュー 筑前煮 は福岡県の郷 土料理です。根菜や鶏 肉を炒めて、煮付けま す。
							30.9	
							25.4	
							3.4	
5	水	カツカレー むぎちや 麦茶	やさい 野菜サラダ とうにゅう 豆乳プリン	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく なまあげ あぶらあげ わかめ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり	689	
							26.7	
							17.8	
							3	
6	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ちくぜんに 筑前煮 みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ あぶらあげ わかめ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	にんじん たけのこ ごぼう ほししいたけ いんげん だいこん ねぎ	648	
							29.3	
							19.5	
							2.9	
7	金	から ピリ辛そぼろ丼 ぎゅうにゅう 牛乳	ちゅうか 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ にら もやし きくらげ	634	
							27.5	
							21.5	
							2.6	
10	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	こうや どうふ にも 高野豆腐の煮物 みそ汁	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく あぶらあげ	こめ むぎ じゃがいも さとう	しめじ たまねぎ にんじん ほししいたけ いんげん だいこん ほうれんそう	674	!!朝食おすすめ献立!! 主食＋主菜＋副菜とバ ランスよく組み合わせ た朝食におすすめの献 立です。
							29.8	
							20.8	
							3.4	
12	水	ハヤシライス ぎゅうにゅう 牛乳	えだまめ 枝豆サラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ きゅうり えだまめ	737	
							28.1	
							26.4	
							3	
13	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さばの塩焼き ナムル みそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ	こめ むぎ ごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん もやし にんにく だいこん ほししいたけ ねぎ	717	
							28.9	
							32.9	
							3	
14	金	ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳	オムレツ 野菜スープ チョコプリン	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ハム	パン あぶら さとう バター	ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ セロリー パセリ	688	おでん は、練り物やウ インナー、野菜などを 使い具だくさんに仕上 げます。
							31.4	
							31.5	
							3.7	
17	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	おでん からし和え	ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ ウインナー こんぶ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも	だいこん にんじん はくさい こまつな もやし	630	
							24.7	
							15.3	
							3.3	
18	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さけ こうみ や 鮭の香味焼き 野菜炒め みそ汁	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ もやし だいこん	631	
							35.8	
							16.5	
							3.2	

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育ひとくちメモ
							たんぱく質 (g)	
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨の もとになる食品	エネルギーの もとになる食品	体の調子を 整える食品	脂 質 (g)	
							食 塩 (g)	
19	水	キャベツとベーコンのスパゲッティ 牛乳	かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲッティ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム にんにく かぼちゃ アスパラ コーン	660	かぼちゃに豊富に含まれる「カロテン(ビタミンA)」は、皮膚や粘膜を強くし、風邪などを防いでくれます。
							24.9	
							24.7	
							2.4	
20	木	とりにく 鶏肉ときのこのガーリックピラフ ジョア(ストロベリー)	ミネストローネ	ジョア とりにく いんげんまめ ベーコン	こめ むぎ あぶら パター マカロニ さとう	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく パセリ キャベツ セロリー にんじん コーン トマト	621	今が旬のかぶには、大根と同じ消化酵素が含まれており、消化を助けてくれる働きがあります。
							23.5	
							14.9	
							2.7	
21	金	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉のケチャップ煮 コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり アスパラ コーン	610	
							28.4	
							21.2	
							3.1	
25	火	チキンライス ぎゅうにゅう 牛乳	かぶのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ むぎ あぶら バター	たまねぎ にんじん グリーンピース かぶ えのき ほうれんそう	623	
							23.9	
							20.6	
							2.9	
26	水	わふう 和風スパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん 大根サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン かつおぶし ハム	スパゲッティ あぶら バター	たまねぎ エリンギ マッシュルーム えのき こまつな にんにく だいこん きゅうり みずな	628	
							25.7	
							27.3	
							2.1	
27	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	すぶた 酢豚 にらスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ パプリカ ピーマン バイン にら もやし コーン	653	酢豚は中華料理ですが、「酢豚」という名前は日本で付けられました。使われる酢や豚肉には体の疲れをとる働きがあります。
							29.9	
							17.6	
							3	
28	金	くろ 黒パン ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉のマーマレード焼き カラフルソーテ ジャーマンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	パン あぶら じゃがいも	いんげん にんじん コーン たまねぎ ほうれんそう	632	
							34.3	
							20.1	
							3.1	

* * * * 材料の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。 * * * *

お知らせ

★ 年度末の欠食届締め切りについて ★

2月17日(月)～3月17日(月)の欠食は、1月31日(金)の朝までに担任へご連絡ください。※年度末会計業務等のため締切が早まっています。ご協力よろしくお願いします。

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、規則正しい生活と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。

- ・手洗いうがい
- ・バランスのとれた食事
- ・十分な睡眠
- ・適度な運動

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。

- うどん
- スープ
- 雑炊
- 鍋料理
- おかゆ
- など…

おすすめの食材

- ・卵
- ・脂肪の少ない肉や魚
- ・豆腐
- ・ねぎ
- ・しょうが
- ・白菜
- ・キャベツ
- ・にんじん
- ・大根
- ・かぶ
- ・ほうれん草
- ・かぼちゃ