

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)	たんぱく質 (g)	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			
3	月	ごはん 牛乳	とりにく 鶏肉のみりん焼き 大豆のいそ煮 いわしつみれのみそ汁	ぎゅうにゅう とろにく だいす あぶらあげ ひじき いわしつみれ	こめ こんにゃく あぶら さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	634	34.6	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)
4	火	コッペパン 牛乳	さかな 魚のレモンじょうゆがけ やさい 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	30.9	
5	水	カツカレー 麦茶	やさい 野菜サラダ とうふ 豆乳プリン	ぶたにく	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	17.8	高等部3年生 リクエストメニュー
6	木	ごはん 牛乳	ちくせんに 筑前煮 みそ汁	ぎゅうにゅう とろにく なまあげ あぶらあげ わかめ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく 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	19.5	
7	金	ピリ辛そぼろ丼 牛乳	ちゅうか 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とろにく	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	2.9	
10	月	ごはん 牛乳	こうや どうふ 高野豆腐の煮物 みそ汁	ぎゅうにゅう こうやどうふ とろにく 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	20.8	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。
12	水	ハヤシライス 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	3.4	
13	木	ごはん 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	32.9	
14	金	ロールパン 牛乳	オムレツ やさい 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	3	
17	月	ごはん 牛乳	おでん からし和え	ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ ワインナー こんぶ	こめ むぎ こんにゃく 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	15.3	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。
18	火	ごはん 牛乳	さけ 鮭の香味焼き やさい 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	3.3	
							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
		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		
19	水	キャベツとベーコンのスパゲッティ 牛乳	かいばちゃんサラダ	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 かいばちゃん アスパラ コーン	660 24.9 24.7 2.4	
		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 バター 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 バセリ キャベツ セロリー にんじん コーン トマト	621 23.5 14.9 2.7	
20	木	ソフトフランスパン 牛乳	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 ワインナー	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 キュウリ アスパラ コーン	610 28.4 21.2 3.1	
		チキンライス 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	
21	金	わふう和風スパゲッティ 牛乳	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	
		ごはん 牛乳	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 パイン にら もやし コーン	653 29.9 17.6 3	
25	火	黒パン 牛乳	鶏肉のマーマレード焼き カラフルソテー ジャーマンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ワインナー	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。 * * * *								

* * * * 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。

・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なうことが重要です。

○うどん

○スープ

○雑炊

○鍋料理

○おかゆ

など…

おすすめの食材

たまご しおり すく にく さかな とうふ ねぎ しょうが はくさい
・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