

2月分 学校給食献立予定表

令和7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)	ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨の もとなる食品	エネルギーの もとなる食品	体の調子を 整える食品	たんぱく質 (g)	
脂質 (g)								
食塩相当量 (g)								
2	月	ごはん のり ^{つくだに} 海苔の佃煮 ぎゅうにゅう 牛乳	筑前煮 ^{ちくぜんに} みそ汁 ^{しる}	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ あぶらあげ わかめ のりのつくだに	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	663	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。
							29.9	
							19.6	
							3.3	
3	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	鶏肉のみりん焼き ^{とりにく} 大豆のいそ煮 ^{だいず} いわしつみれのみそ汁 ^{しる} ももゼリー	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	692	節分献立 大豆やいわしを使った献立です。
							35	
							17.5	
							3.3	
4	水	シーフードスパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれん草 ^{ほう} とベーコンのサラダ	ぎゅうにゅう あさり えび いか ベーコン	スパゲッティ あぶら	にんにく たまねぎ にんじん パプリカ ピーマン マッシュルーム キャベツ ほうれんそう コーン	619	
							35.1	
							19.2	
							2.3	
5	木	さんさい 山菜ピラフ ぎゅうにゅう 牛乳	はくさい 白菜スープ クレープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ	こめ あぶら さとう クレープ	ほししいたけ ぜんまい わらび コーン にんじん たけのこ はくさい いら たまねぎ	674	
							25	
							23.2	
							3	
6	金	コッペパン りんごジャム ぎゅうにゅう 牛乳	ボルシチ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	パン ジャム あぶら	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく ビーツ きゅうり アスパラガス	609	ボルシチはロシア料理です。具たくさんな赤いスープで、栄養たっぷりです。
							28.5	
							23.7	
							2.8	
9	月	にしよく ^{どん} 二色そばろ井 ぎゅうにゅう 牛乳	すいとん汁 ^{しる}	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ふたにく	こめ さとう あぶら こむぎこ かたくりこ さといも	しょうが グリーンピース だいこん にんじん ねぎ こまつな	701	すいとん汁は小麦粉で作った団子を入れた汁で、お米が貴重な食糧難の時代には主食としても食べられていました。
							28.1	
							23.7	
							2.6	
10	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さばの塩焼き ^{しおや} ナムル みそ汁 ^{しる}	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ	こめ むぎ 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	710	!! 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。
							28.7	
							32.3	
							3	
12	木	チキンライス ぎゅうにゅう 牛乳	かぶのスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ むぎ あぶら	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	665	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。
							23.9	
							17.8	
							2.9	
13	金	コッペパン 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 ぎゅうにく 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	650	
							32	
							28.4	
							3.8	
16	月	カレーライス むぎちゃ 麦茶	みそ汁 ^{しる} いちごのムース	ぎゅうにく とうふ わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース なめこ ねぎ	669	高1-A 小6 リクエスト給食
							22.4	
							22	
							3.7	
17	火	こめ 米粉ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉のマーメレード焼き ^や 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 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	672	
							37.1	
							25.3	
							2.6	

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)	
脂質 (g)								
食塩相当量 (g)								
18	水	キャベツとベーコンのスパゲッティ 牛乳	チーズサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	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 きゅうり	725	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。
							27.6	
							28.6	
							2.6	
19	木	とりにく 鶏肉ときのこのガーリックピラフ りんごジュース	ミネストローネ	とりにく いんげんまめ ベーコン	こめ むぎ あぶら 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	620	
							19.5	
							12.4	
							2.4	
20	金	ごはん 牛乳	すぶた 酢豚 にらスープ アイスクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく アイスクリーム	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	744	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。
							31.5	
							21.9	
							3	
24	火	ごはん 味付けのり 牛乳	こうや とうふ 高野豆腐の煮物 みそ汁	ぎゅうにゅう のり こうやとうふ 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	655	
							28.8	
							19.6	
							3	
25	水	カニチャーハン 牛乳	はるさめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう かに たまご ぶたにく ヨーグルト	こめ むぎ あぶら はるさめ かたくりこ	ほししいたけ にんじん ねぎ にんにく たけのこ ほうれんそう	650	
							28.5	
							18.2	
							3.5	
26	木	ぎゅうどん 牛丼 牛乳	みそけんちん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	727	
							34.1	
							26.1	
							3.1	
27	金	ソフトフランス 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 スイートポテト	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	705	
							33.8	
							27.7	
							3.4	

* * * * 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。 * * * *

★ 年度末の欠食届締め切りについて ★

2月16日(月)～3月18日(水)の欠食は、1月30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いたします。

花粉症と食物アレルギー

近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも春先に飛散する杉やヒノキの花粉には多くの方が悩まされていると思います。
花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをする、外ではマスクを着用すること、
そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを
食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状がでることがあります。違和感があつたら
食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。

- 花粉に負けない！！
- スギ花粉症では、トマトに注意が必要です。