



令和6年度



## 2月分 学校給食予定献立表

☆…高等部リクエストメニュー

神奈川県立高津支援学校

日	曜	主食	牛乳	おかず等	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	メモ
3	月	ごま入りご飯	牛乳	大豆の五目煮 けんちん汁	大豆、絹ごし豆腐、牛乳	米、麦、ごま、大豆油、三温糖、つきこんにやく	れんこん、にんじん、しいたけ、ごぼう、長ねぎ	657 kcal 23.7 g 20 g 2.8 g	2月3日は節分です。節分には年の数だけ大豆を食べると長生きするといわれています。鬼打豆ではないのでしっかり食べくださいね。
4	火	タコライス	牛乳	昆布入りナムル	豚ひき肉、粉チーズ、昆布、牛乳	米、麦、大豆油、三温糖、ごま油、いりごま	ピーマン、玉ねぎ、赤バブリカ、黄バブリカ、おろしにんにく、ホールトマト、キャベツ、白菜、きゅうり	693 kcal 27.4 g 25.4 g 1.9 g	今日は調理員の山野さんからのリクエストメニューです。いつも食べて呑む皆さんのおいながから今日も気合を入れて作ります。
5	水	ぶどうパン	牛乳	スパニッシュオムレツ きくらげスープ メグミルクプリン	卵、ロースハム、プリン、牛乳	パン、じゃがいも、大豆油、三温糖、春雨	にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、チンゲン菜、長ねぎ	842 kcal 25 g 26.7 g 2.4 g	今日のデザートは高等部で行われたデザート選挙で決まりました。ヨーグルト、桃のタルト、ココアムース、プリンの中から選ばれました。
6	木	クアジューシー	牛乳	豆腐チャンプルー	鶏ひき肉、豚もも肉、昆布、牛乳	米、大豆油、三温糖、ごま油、いりごま	にんじん、しいたけ、グリンピース	768 kcal 35.4 g 29 g 2.9 g	豆腐チャンプルーの「チャンプルー」は沖縄の言葉で炒め物を意味します。とくにゴーヤチャンプルーは有名ですね。
7	金	チキンカレーライス	牛乳	グリーンサラダ	鶏もも肉、牛乳	米、大豆油、ごま油、三温糖、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、おろしにんにく、おろししょうが、キャベツ、きゅうり、アスパラガス	701 kcal 23.7 g 22.4 g 2.5 g	【カレートリビア】もともとのイングのカレーはただ香辛料を混ぜただけのものでしたが、おいしく食べられるように今のような形へと変化してきました。
10	月	切り干し大根入りみそ豚丼	牛乳	油揚げの味噌汁	豚もも肉、油揚げ、絹ごし豆腐、牛乳	米、麦、三温糖、大豆油	玉ねぎ、いんげん、切干大根、小松菜	703 kcal 30.5 g 19.9 g 3.3 g	今日はみそそくし献立です。みそは日本の伝統の調味料です。みそは大豆こうじと麦こうじと塩を発酵させて作られます。
12	水	ご飯	牛乳	おでん 和風サラダ	さつま揚げ、焼きちくわ、ワインナー、うずらの卵、牛乳	米、麦、三温糖、大豆油、じゃがいも、しらたき	大根、白菜、にんじん、ほうれん草	612 kcal 20.5 g 16.1 g 4 g	おでんは大根、さつまあげやちくわなどの魚を原料とした練り物。ゆでたまご、こんにゃくなどを入れて作ります。
13	木	☆ 2Bみそラーメン風 つけ麺	ストローヨベアリー	☆ もやしの中華あえ	豚もも肉、なると、わかめ、ジョア	スパゲッティ、大豆油、ごま油、いりごま、三温糖	おろしにんにく、おろししょうが、キャベツ、にんじん、もやし、長ねぎ、ホールコーン、白菜	619 kcal 27.8 g 16.6 g 3.9 g	今日は高等部2年B組考案のメニューです。ラーメンのリクエストが多かったです。給食ではスパゲッティを使い、つけ麺風にして作ります。
14	金	ココア揚げパン	牛乳	クリームシチュー アスパラとツナのサラダ	鶏肉、牛乳、脱脂粉乳、ツナ	パン、三温糖、じゃがいも、バター、薄力粉、クリーム、マヨネーズ	にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、白菜、ホールコーン、アスパラガス	763 kcal 30.1 g 38.1 g 2.9 g	バレンタインメニューです。揚げパンをココア味にしてみました。ココアにはココアポリフェノールが含まれています。
17	月	☆ 1Bさくらえびピラフ	ストローヨベアリー	☆ チキンサラダ	桜えび、ジョア、ほぐしささみ、牛乳	米、麦、バター、大豆油、マヨネーズ、三温糖	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリンピース、ホールコーン、アスパラガス、キャベツ、きゅうり、もやし	556 kcal 20.8 g 10.3 g 1.4 g	今日は高等部1年B組考案のメニューです。とくにえびピラフは人気なメニューです。今日はしばえびではなく桜えびを使用します。
18	火	ご飯	牛乳	しょうが焼き 春雨スープ	豚もも肉、牛乳	米、麦、大豆油、三温糖、いりごま、春雨、ごま油	玉ねぎ、にんじん、赤バブリカ、おろしにんにく、おろししょうが、いんげん、しいたけ、もやし、ホールコーン	707 kcal 27.9 g 20.4 g 2.6 g	しょうがに含まれるジンゲロンという辛み成分は体を温める作用があります。ちなみにジンジャーエールはしょうがを使った飲み物です。
19	水	ご飯	牛乳	高野豆腐とじゃがいもの 揚げ煮 白菜のスープ	高野豆腐、鶏もも肉、牛乳	米、麦、大豆油、三温糖、片栗粉、いりごま、ごま油、じゃがいも	長ねぎ、白菜、にんじん、玉ねぎ	717 kcal 25.2 g 22.6 g 1.9 g	【高野豆腐トリビア】高野豆腐は別名凍り豆腐や凍み豆腐と呼ばれますが、木綿豆腐を凍らせて作りますが場所により呼び名が異なります。
20	木	チャーハン	牛乳	豆腐の中華スープ	たまご、なると、鶏ひき肉、鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳	米、大豆油、三温糖、いりごま、ごま油、じゃがいも	玉ねぎ、ピーマン、長ねぎ、にんじん、白菜、玉ねぎ	708 kcal 31.2 g 23.4 g 2.3 g	チャーハンは漢字では炒めた(チャオ)飯(ハン)と書きます。中国からきたチャオハンが日本ではチャーハンとして広まっていますがそのとされています。
21	金	親子丼	牛乳	もやしのみそ汁	たまご、鶏もも肉、カットわかめ	米、大豆油、三温糖、いりごま、ごま油、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、もやし	687 kcal 28.8 g 20 g 3.7 g	一般的な親子丼は親(鶏肉)と子(たまご)で親子丼です。豚肉で作るものは他人丼や、親せき丼と呼ばれます。
25	火	ご飯	牛乳	鶏肉と冬野菜のトマト煮 ほうれん草のサラダ	鶏もも肉、ツナ、牛乳	米、麦、じゃがいも、三温糖、いりごま	白菜、かぶ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、ホールトマト、ほうれん草、キャベツ	657 kcal 25.6 g 18.7 g 1.1 g	今日は冬が旬の野菜である白菜とかぶを使ったトマト煮です。
26	水	県産塩豚丼	牛乳	うずら卵入り豆腐スープ 県産湘南ゴールドゼリー	豚もも肉、絹ごし豆腐、うずらの卵、牛乳	米、麦、大豆油、三温糖、いりごま、	おろしにんにく、玉ねぎ、もやし、いんげん、にんじん、長ねぎ、白菜	752 kcal 34.2 g 24.2 g 1.9 g	かながわ産品学校給食でです。米と豚肉は神奈川県内産のものを使用予定です。デザートは県内産の湘南ゴールドを使用したゼリーです。
27	木	ご飯	牛乳	鶏肉のから揚げ いそあえ	鶏もも肉、刻みのり、牛乳	米、麦、片栗粉、大豆油	おろし、おろししょうがにんにく、玉ねぎ、小松菜、白菜、にんじん	721 kcal 28.4 g 27.5 g 1.2 g	鶏肉のから揚げは下味をつけた後、片栗粉をまぶしてカリっとするまで油で揚げます。
28	金	チーズパン	牛乳	ハヤシ煮込み 彩りサラダ	豚もも肉、牛乳	パン、大豆油、三温糖、マヨネーズ	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、ぶなしめじ、おろししょうが、おろしにんにく	707 kcal 18.4 g 25.6 g 3.3 g	チーズとパンの意外な共通点とは?それは発酵食品であるという点です。チーズは乳酸菌、パンは酵母という菌を使って作られます。

\* 原材料の都合や本校の開校状況により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

\* 配慮食では食形態に合わせ、使用食材を一部変更することがあります。

\* 2月3日は節分です。特に立春の前日には豆まきをしたり、柊いわしを軒に飾ったりする風習があります。給食では節分の行事食として「大豆の五目煮豆」が登場します。

\* 2月26日はかながわ産品学校給食でです。県内産の食材を使用した献立を提供します。

