



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 んにゃく	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。鬼打ち 豆ではないのでしっかり食べて ください。
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、赤パプリカ、 黄パプリカ、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 食べてくれる皆さんのことを 思いなが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	クアージュシー	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、グリーン 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	【カレトリビア】ももとの インドのカレーはただ香辛料を 混ぜただけのものですが、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	今日はみそ尽くし献立です。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 米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、ウィン 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、こんにゃくだ んを入れて作ります。
13	木	☆ 2Bみそラーメン風 つけ麺	ス ト ジ ョ ロ ベ ア リ	☆ 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 ジ ョ ロ ベ ア リ	☆ チキンサラダ	桜えび、ジョア、ほぐしさきみ、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、グリーンピース、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、赤パプリカ、 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 まっていたものとされています。
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デーで す。米と豚肉は神奈川県産の ものを使用予定です。デザート は県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ッと 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、糄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デーです。県内産の食材を使用した献立を提供します。

