

献立表

給食目標・・・健康な食事を考えよう

和歌山大学教育学部
附属特別支援学校



※ 牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

節分の豆は、「畑のお肉」と呼ばれるくらい、栄養が豊富な大豆を炒ったものです。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー	
			赤の食品 体をつくる栄養になる	黄の食品 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)
1	げつ月	ピビンバ はるさめ春雨スープ	ぶたにく	こめ さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく はくさいキムチ もやし ほうれんそう にんじん	656	776
ピビンバは韓国料理です。「ピビン」が「混ぜ」、「パブ」が「ごはん」の意味で、それが合わさって「ピビンパ」という料理名になったそうです。その名のとおおり、よくかき混ぜて食べる料理です。給食では、韓国発祥の甘辛い調味料「コチュジャン」を添えています。							
2	か火	ごはん いわしの香味ソース きりぼしだいごんに 切干大根煮 みそ汁 ふくまめ福豆	いわし みそ だいず	こめ こむぎこ かたくりこ ごま さとう あぶら ごまあぶら さとう あぶら	しょうが にんにく ねぎ きりぼしだいごん にんじん グリンピース とうもろこし だいごん にんじん しめじ えのきたけ ねぎ	717	849
本日は節分の献立です。今年の節分は、いつもより1日早い2月2日です。節分が2月3日でないのは、1897年以来、124年ぶりだそうです。節分は、立春の前日です。まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では明日から春です。							
3	すい水	ごはん まーぼー豆腐 麻婆豆腐 ナムル しゅうまい	ぶたにく とうふ あかみそ しゅうまい	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし にんじん だいごん	750	887
麻婆豆腐は、中華料理です。本場の麻婆豆腐はとても辛い料理ですが、給食では食べやすいような味付けに仕上げています。							
5	きん金	パン ポークチャップ や焼きいも とりにく ごもく鶏肉の五目スープ	ぶたにく とりにく	パン さとう あぶら かたくりこ さつまいも じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト もやし チンゲンサイ にんじん	701	829
小学部のみなさんが掘ってきたさつまいもを使って、リクエストのあった「焼きいも」を作ります。さつまいもをたくさん掘ってきてくれたので、給食でもさつまいもを使った料理がたくさん登場しました。本日の「焼きいも」で、このさつまいもは終了です。とてもおいしいさつまいもでした。小学部の皆さんありがとうございました！							

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

食材材料購入等の都合により献立を変更することがあります



献立表

給食目標・・・健康な食事を考えよう

和歌山大学教育学部
附属特別支援学校



※ 牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

ひ 日	ようび 曜日	こんだて めい 献立名	しよく さい りょう 食 材 料			エネルギー	
			あか しよくひん 赤の食品	き しよくひん 黄の食品	みどり しよくひん 緑の食品	しょう 小 (Kcal)	ちゅうこう 中高 (Kcal)
8	げつ 月		にちよう さんかん ふりかえ きゆうぎょう 日曜参観 振替休業				
9	か 火	ごはん しろみぎかな 白身魚のごまみそだれ こうやどうふ ほうさい に 高野豆腐と白菜の煮びたし けんちん汁	ホキ みそ こうやどうふ とりにく とうふ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま こむぎこ さとう さといも		690	817
ほんじつ しろみぎかな さかな 本日の 白身魚は、ホキという魚をつかいます。ホキは、深海魚で、大きさは1メートルくらいです。ハンバーガーの白身フライなどで、よく使われている魚です。							
10	すい 水	ごはん ほいこうろう 回鍋肉 わかめスープ	ぶたにく あつあげ あかみそ ベーコン わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも		666	788
ほいこうろう ちゅうかりょうり ほんば 回鍋肉は、中華料理です。本場のものは、とても辛い料理だそうです。日本では、日本人の好みに合わせて甘辛く 味付けされています。今が旬のキャベツをたっぷり使って、テンメンジャン、オイスターソース、赤 かみそ あじつ 味噌で味付けします。							
12	きん 金	パン コロツケ カレーソテー コンソメスープ チョコプリン		パン あぶら コロツケ あぶら チョコプリン		691	818

か にち
14日(日)は、バレンタインデーです。給食室より 愛をこめて、ハートのコロツケと、チョコプリンをどうぞ。



た 食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

しょうさいりょうこうにゆうとう つごう こんだて へんこう
食材料購入等 の 都合により献立を変更することがあります



※ 牛乳は毎日付いています。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー	
			赤の食品 赤の食品 からだ 体をつくる栄養になる	黄の食品 黄の食品 からだご 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 緑の食品 からだ 体の調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)
15	げつ 月	ごはん ししゃものからあげ ひじきの煮物 のっぺい汁	ししゃも ひじき あぶらあげ あつあげ	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう さといも こんにやく かたくりこ	にんじん だいこん にんじん ながねぎ	679	803
<p>のっぺい汁は、全国各地に昔から伝わる郷土料理です。地域によって使用する材料や、とろみ加減が違いますが、主に根菜類を出し汁で煮て、とろみをつけた汁物であることは共通しています。</p>							
16	か 火	カレーライス 野菜の甘酢	ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース キャベツ きゅうり レモン	711	841
<p>野菜の甘酢は、高等部の畑でとれたレモンを使用します。果汁たっぷりの新鮮な朝採りレモンです。</p>							
17	すい 水	こめこ 米粉パン グリルチキン チリコンカン わかめスープ	とりにく だいず ぶたにく わかめ	こめこパン オリーブオイル あぶら さとう ごま	れんこん たまねぎ トマト はくさい しめじ	673	797
<p>こめこ米粉パンは、米を細かくつぶして粉にしたものを使って、パン屋さんにパンを焼いてもらいます。いつものパンより「もっちり」とした食感が特徴です。</p>							
19	きん 金	ごはん ミートローフ きりぼしだいこん 小松菜のあえもの みそ汁	ぶたにく とうにゅう みそ	こめ パンこ あぶら ごま さとう	たまねぎ とうもろこし グリンピース きりぼしだいこん こまつな はくさい もやし えのきたけ ねぎ	691	818
<p>ミートローフは、長方形のパンのような形でオーブン焼きして、切って盛り付ける料理です。給食では、短時間でしっかりと火を通すために、天板にしきつめてオーブンで焼いています。</p>							

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

食材材料購入等の都合により献立を変更することがあります



※ 牛乳は毎日ついてます。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー	
			赤の食品 体をつくる栄養になる	黄の食品 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)
22	げつ 月	ホットドッグ ポテトサラダ コンソメスープ	ウインナー とりにく	パン さとう じゃがいも マヨネーズ さとう	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり はくさい もやし ごぼう にんじん	668	790

昔の人に比べ、現在の人は噛む回数が激減しているそうです。よく噛むと、脳の働きが活発になったり、口の病気を予防したりするなど、良いことがたくさんあります。本日のホットドッグは、大きな口をあけてガブッと噛み、アゴをよく使って噛む回数を意識して食べてみましょう。

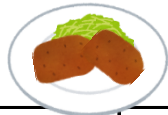
23	か 火	天皇誕生日						
----	--------	-------	--	--	--	--	--	--

24	すい 水	ごはん とりにく 鶏肉のからあげ サラダ みそ汁	とりにく	こめ さとう かたくりこ こむぎこ あぶら さとう あぶら ふ	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ もやし しめじ ねぎ	705	834
----	---------	--------------------------------------	------	--	--	-----	-----

鶏肉のからあげは、子どもも大人も大好きなメニューです。鶏肉に下味をつけてから粉をまがして揚げています。給食では、鶏肉の中までしっかりと火が通っているか温度計を使って確認しています。



セレクト給食



26	きん 金	パン		パン		A644	A762
		A えびフライ		えびフライ あぶら			
		B 豚へれカツ	ぶたにく	てんぷらこ パンこ あぶら		B657	B778
		わかめとコーンのサラダ	わかめ	さとう あぶら	きゅうり とうもろこし		
ソーセージスープ	ウインナー	じゃがいも	たまねぎ セロリ レタス				

A えびフライと、B 豚へれカツ、どちらを選びましたか？ランチルームに、チケットを忘れずもってきてくださいね。

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

食材材料購入等の都合により献立を変更することがあります