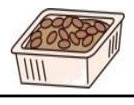
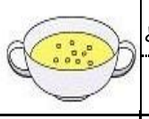
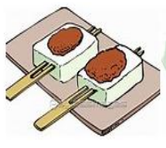
# 2月　献立表

**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

**2月3日は「節分」です。節分の豆まきに使うのは「大豆」です。「大豆」には、いろいろな加工食品があります。今月は、栄養が豊富で「畑の肉」といわれている大豆や大豆の加工品を使った料理をたくさん紹介しています。野菜不足やお肉類の食べ過ぎが気になっている人に「健康な食事」の参考にしてほしいと思います。また、2月は1年で一番寒い季節です。風邪やインフルエンザ、ノロウィルスなどの予防のために、きちんとうがいや手洗いをしましょう。適度にからだを動かし、風邪に負けない体力をつくりましょう。この時期は、なるべく人ごみへの外出は控え、必要に応じてマスクをしましょう。**

※ ぎゅうにゅうは毎日ついています。 ぎゅうにゅうは赤の食品です。

| 日 | 曜日 | 献立名 | 食材料 赤の食品 血や筋肉、骨や歯をつくる | 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 | エネルギー 小 (Kcal) | 中高 (Kcal) | 大豆の加工品(かこうひん) こんだてメッセージ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 金 | 麦ごはん<br>いわしのからあげ<br>煮びたし<br>さつまじる<br>節分の豆 | <br>いわし<br>うすあげ<br>とうふ　みそ<br>だいず | こめ　むぎ<br>かたくりこ　あぶら<br><br>さつまじる<br>あられ | <br><br>ちんげんさい　キャベツ<br>だいこん　にんじん　ねぎ<br> | 638 | 755 | 節分の行事食です。最近は、恵方（その年の神様がいるえんぎのよい方角、2018年は南南東）をむいて巻きずしをまるかじりする行事になっていますが、昔は、いわしの頭を軒先に飾る風習がありました。 |
| 5 | 月 | 揚げパン(きなこあじ)<br>ちぐさやき<br>ゆで野菜添え<br>カレースープ | きなこ<br>たまご　ベーコン<br><br>ぶたにく | パン　あぶら　さとう<br>じゃがいも<br><br> | <br>ほうれんそう　しめじ<br>ブロッコリー　カリフラワー<br>もやし　にんじん　たまねぎ | 609 | 721 | きな粉は、炒った大豆をすりつぶして作ります。あげパンにつけて食べると香ばしさと甘みが増しておいしいです。きなこはお皿にのせているので、各自でつけながら食べてください。 |
| 6 | 火 | ごはん<br>納豆入りかきあげ<br>ごぼうサラダ<br>みそ汁  | <br>なっとう　ちりめんじゃこ<br><br>うすあげ　みそ | こめ<br>さつまいも　こむぎこ<br><br> | <br>たまねぎ　みつば<br>ごぼう　かぶ　コーン　にんじん　ゆず<br>だいこん　ねぎ | 608 | 719 | 大豆からできている「納豆」でかき揚げを作ります。納豆には大豆の栄養＋血の流れをよくするナットウキナーゼ、骨の栄養になるビタミンKが含まれています。 |
| 7 | 水 | キムチチャーハン<br>ナムル<br>わかめスープ | ぶたにく<br><br>わかめ　とうふ | こめ<br>ごまあぶら<br>ごま　トック | にんじん　にら　しょうが　はくさい<br>もやし　しゅんぎく　だいこん<br> | 598 | 708 | 2月９日～25日まで韓国の平昌（ピョンチャン)で冬季オリンピックが開催されます。開催のお知らせも兼ねて韓国料理を紹介します。 |
| 9 | 金 | ごはん<br>ししゃものからあげ<br>厚揚げのしょうがやき<br>のっぺいじる | <br>ししゃも<br>あつあげ<br> | こめ<br>かたくりこ　あぶら<br><br>さといも　かたくりこ　こんにゃく | <br><br>しょうが　ねぎ<br>はくさい　だいこん　にんじん　ねぎ　えのきだけ | 619 | 732 | 大豆からできている「厚揚げ」です。給食では、初めてのメニューです。たれは別に用意しますから、自分でかけてください。かけすぎに注意してください。 |
| 13 | 火 | マッサマンカレー<br>だいこんサラダ<br>デザート | とりにく<br><br> | こめ　じゃがいも　ピーナツ<br>あぶら<br>ワインゼリー | にんにく　グリンピース　たまねぎ<br>だいこん　にんじん　れんこん　レモン<br> | 676 | 800 | マッサマンカレーは、じゃがいもと鶏肉をよく煮こんだタイのカレーです。本場の味を再現できるように給食で挑戦してみます。 |
| 14 | 水 | こめこパン<br>ポークチャップ<br>フライドポテト<br>やさいスープ<br>チョコプリン | <br>ぶたにく<br><br>ベーコン<br> | こめこパン<br><br>じゃがいも　あぶら<br><br>チョコプリン | <br>たまねぎ　トマトかん　エリンギ<br><br>レタス　キャベツ　にんじん　たまねぎ<br> | 654 | 774 | 2月14日はバレンタインデーです。米粉のモチモチパンとデザートはチョコプリンです。給食を楽しく食べてもらっていることに感謝の気持ちです。 |
| 16 | 金 | ごはん<br>とりにくのからあげ<br>だいずの五目煮<br>かきたまじる | <br>とりにく<br>だいず　ちくわ<br>ゆば　たまご | こめ<br>かたくりこ　あぶら<br><br> | <br>しょうが　りんご<br>にんじん　ごぼう　れんこん<br>みつば　えのきだけ | 660 | 781 | 大豆からできている「しょうゆ」を使って、昔からある「からあげ」を作ります。隠し味にりんごを使っています。かき玉汁にはだいずからできている「ゆば」を使っています。 |
| 19 | 月 | なら茶飯<br>ちくわの磯辺揚げ<br>ブロッコリーのおひたし<br>飛鳥汁 | だいず<br>ちくわ<br><br>とりにく　みそ　ぎゅうにゅう | こめ<br>こむぎこ　あぶら<br>じゃがいも<br> | <br><br>ブロッコリー<br>だいこん　にんじん　ねぎ | 605 | 716 | 奈良茶飯は、米に炒り大豆を入れて番茶で炊いたごはんです。大豆は、魚や肉を食べられなかった昔のお坊さんのたんぱく源でした。飛鳥汁は牛乳を使ったみそ汁で、奈良県の郷土料理といわれています。 |
| 20 | 火 | ごはん<br>豚肉のしょうがやき<br>ひじきの煮物<br>みそ汁 | <br>ぶたにく<br>ひじき　うすあげ<br>やきどうふ　みそ | こめ<br>あぶら<br>いとこんにゃく<br> | <br>たまねぎ　ピーマン　しいたけ<br>にんじん　いんげん　うめぼし<br>えのきだけ　はくさい　ねぎ | 668 | 790 | 本校の「ひじきの煮物」には、隠し味に「梅干し」を使っています。海藻の匂いをやさしくしてくれます。おうちでも試してください。 |
| 21 | 水 | セレクトきゅうしょく<br>Ａ　ビーフシチューセット<br>Ｂ　クリームシチューセット | セレクト給食です。19日の月曜日に　Ａ「ビーフシチューセット」Ｂ「クリームシチューセット」のどちらかを選んでください。ランチルーム前に見本や選び方を示していますから参考にして、忘れず選んでおいてください。半券は失わないで水曜日に必ず持ってきてください。 | | | | | |
| 23 | 金 | ごはん<br>チキンカツ<br>ポテトサラダ<br>みそしる<br>ヨーグルト | <br>とりにく<br><br>うすあげ　みそ<br>ヨーグルト | こめ<br>こむぎこ　ぱんこ　あぶら<br>じゃがいも<br><br> | <br><br>にんじん　きゅうり<br>だいこん　ねぎ　えのきだけ<br> | 668 | 791 | 小学部と高等部の交流給食です。先輩や後輩と楽しいランチタイムをすごしてください。ヨーグルトは２種類の中から選ぶようになってます。相談しながら選んでください。 |
| 26 | 月 | チャンポン<br>蒸しシューマイ<br>フライビーンズ | ぶたにく　かまぼこ　うずらたまご<br>しゅうまい<br>だいず | ちゅうかめん　あぶら<br><br>あぶら　さとう　かたくりこ | はくさい　にんじん　たまねぎ　しいたけ<br>ほうれんそう　　ねぎ　しょうが　もやし<br> | 640 | 757 | 冬野菜をたくさん使って、長崎ちゃんぽん風に作ります。体の中からあたたまる献立です。揚げビーンズは大豆を揚げて、甘く味付けしています。しっかり噛んで食べてください。 |
| 27 | 火 | フィッシュバーガー<br>コーンスープ<br>ミカンゼリー  | しろみさかな<br>とりにく　ぎゅうにゅう<br> | あぶら　マヨネーズ<br>じゃがいも<br>ミカンゼリー | キャベツ<br>コーン　たまねぎ　にんじん　グリンピース<br> | 613 | 726 | 手作りフィッシュバーガーです。大きな口を開けて食べるとあごの運動になります。スープはつぶつぶコーンとクリームコーンの2種類を使って作ります。 |
| 28 | 水 | ごはん<br>豆腐田楽<br>肉じゃが煮<br>団子汁  | <br>とうふ　みそ<br>ぶたにく<br>みそ | こめ<br>ごま<br>じゃがいも<br>しらたまだんご | <br><br>たまねぎ　いんげん<br>だいこん　はくさい　しいたけ　にんじん　ねぎ | 658 | 779 | 豆腐田楽は、豆腐を細長く切って竹串をさして、豆腐に味噌を塗って焼いた料理のことです。給食では、串を刺さないで豆腐に味噌を塗ってオーブンで焼いています。 |

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