



献立表

給食目標

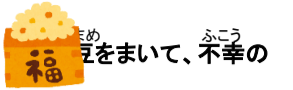
健康的な食事を考えよう

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

2月3日は節分の日です。昔の人は、鬼が病気や火事、地震などの災いをもってくると思っていた。鬼が家の中に入ってこないように祈りました。



揚げのあるヒラギの木の枝に、鬼の嫌いなイワシの頭をさし、



※ 牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー		こんだてメッセージ
			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)	
2	げつ月	チキンライス ごぼうサラダ たまご 卵スープ	とりにく たまご ベーコン	ごはん あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも かたくりこ	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ	633	767	ごぼうには、食物繊維がたっぷり含まれています。おなかの調子を整える働きがあります。
3	か火	ごはん いわしの蒲焼 ほうれん草のおかかあえ すまし汁 ふくまめ 福豆	いわし わかめ かつおぶし だいず	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	ほうれんそう もやし はくさい たまねぎ しめじ	667	809	節分 立春の前日である本日は、節分です。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。
4	すい水	ごはん はっほうさい 八宝菜 ちゅうか 中華サラダ はるまき 春巻	ぶたにく うずらたまご	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら はるさめ はるまき あぶら	はくさい たまねぎ チンゲンサイ にんじん ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり	640	776	はるまきは、春に新芽が出た野菜を具としてつくられた料理のため、「春巻」という名前がついたそうです。
6	きん金	パン きつねうどん さんしょくいた 三色 炒め ヨーグルト	とりにく かまぼこ あぶらあげ ベーコン ヨーグルト	うどん さとう あぶら	ねぎ キャベツ たまねぎ	628	761	きつねうどんという名前は、揚げがキツネの好物とされていることに由来しています。
10	か火	ごはん さけの塩焼き ちくげんに 筑前煮 みそ汁	サケ とりにく ちくわ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう さといも じゃがいも さつまいも	にんじん こんにやく いんげん はくさい ねぎ	628	761	ちくげんに筑前煮は、福岡県の郷土料理です。いろいろな根菜をたくさん食べることができる料理です。
13	きん金	チョコパン はくさい 白菜のクリーム煮 やさい 野菜のマリネ	とりにく スキムミルク なまクリーム ぎゅうにゅう	チョコパン じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン さとう	はくさい にんじん たまねぎ キャベツ たまねぎ いんげん	669	811	はくさい白菜は、ビタミンCがたっぷり入った冬の野菜です。
16	げつ月	ごはん ししゃものからあげ ひじきの煮物 みそ汁	ししゃも ひじき あぶらあげ とうふ みそ	ごはん あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	にんじん こんにやく キャベツ ねぎ	616	747	さかなにがて、魚の苦手な人でも、骨まで食べられる「ししゃものからあげ」です。カルシウムをたっぷり摂ることができます。
17	か火	ごはん ぶた 豚キムチ とりにく 鶏肉の五目スープ	ぶたにく あつあげ とりにく	ごはん さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	しょうが はくさい たまねぎ にんじん ニラ はくさいキムチ もやし チンゲンサイ ごぼう	609	737	キムチなどの香辛料のきいた食べ物、体をあたためる効果があります。
18	すい水	こめこ 米粉パン みそラーメン ブロッコリーのゴマサラダ	ぶたにく みそ	こめこパン ちゅうかめん ごまあぶら ごま さとう	キャベツ にんにく しょうが もやし にんじん とうもろこし ニラ ねぎ ブロッコリー	659	798	ほんじつ本日のみそラーメンには、たっぷり野菜が入っています。体の調子を整える緑の食品をしっかり食べましょう。
20	きん金	ごはん さばのカレー揚げ きりぼしだいこん 切干大根煮 みそ汁	さば あぶらあげ とうふ みそ	ごはん あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	きりぼしだいこん こんにやく にんじん グリンピース もやし ねぎ	653	791	きりぼしだいこん、その名のとおり、切って干した大根です。こうすることで、長い期間保存することができ、独特の風味が出ます。
23	げつ月	ホットドッグ フライドポテト コンソメスープ	ウインナー	パン じゃがいも あぶら	キャベツ だいこん たまねぎ もやし にんじん えのきたけ	651	789	おおきな口を開けてガブリと噛んでください。よく噛むことはとても大切なことです。
24	か火	ごはん たこのからあげ こうや豆腐の煮物 さつまい 汁	たこのからあげ こうや豆腐 とりにく みそ	ごはん あぶら さとう さつまいも	にんじん こんにやく いんげん にんじん ごぼう ねぎ	630	763	ひょうごけんあかし市兵庫県明石市の「たこのからあげ」です。たこは、噛みごたえのある食材です。よく噛んで食べましょう。
25	すい水	おいしさ ぎゅうぎゅう づめ混ぜご飯 フライビーンズ みそ汁	ぎゅうにく あぶらあげ だいず あぶらあげ みそ	ごはん さとう ごま かたくりこ さとう あぶら	ごぼう こまつな エリンギ にんじん キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ	621	753	だいず大豆は、「畑のお肉」と呼ばれるところがあるくらい、たんぱく質が多く含まれています。
27	きん金	カツカレーライス もしくは・・・ からあげカレーライス だいこん 大根サラダ	ぶたにく スキムミルク ヘレカツ ぶたにく スキムミルク とりのからあげ	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ごはん じゃがいも あぶら カレールウ あぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ にんにく にんじん たまねぎ だいこん きゅうり にんじん レモン			しょうがくぶこうとうぶが、小学部と高等部の交流給食です。カツカレー、からあげカレー・・・どちらにしますか？