

2月 献立表

給食目標 健康な食事を考えよう

わかやま だいがくきょういこうがくぶ ふぞくとくべつ しえん がっこう
和歌山大学教育学部附属特別支援学校

2月の行事と言えば「節分」が思い浮かびます。節分の豆まきに使うのは「大豆」です。今月は、たんぱく質、脂質、鉄、カルシウムなど、栄養豊富な「畑の肉」といわれている大豆や大豆製品を使った料理をいくつか紹介します。野菜不足やお肉類の食べ過ぎにならないように、大豆製品と組み合わせ献立で、「健康な食事」を意識してほしいと思います。また、1年で一番寒い季節です。風邪やインフルエンザ、ノロウイ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。

※ 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			エネルギー		だいたいのなかま	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)		
1	げつ月	ごはん とりのからあげ だいずの五目煮 のっぺいじる	とりにく あつあげ だいず ゆば	ごはん かたくりこ あぶら こんにやく さといも	しょうが にんじん ごぼう れんこん しいたけ だいこん にんじん ねぎ みずな	666	755	給食の「からあげ」は、醤油とみりんであじけしています。よく似た鶏肉の料理に、フライドチキン（スパイスと塩こしょう味）と梅どりのから揚げ（梅酢味）があります。	
2	か火	中華飯 あげはるまき くだもの	ぶたにく うずらたまご いか	ごはん はるまき あぶら	にんじん ちんげんさい しいたけ はくさい たまねぎ キウイフルーツ	654	774	野菜たっぷりの中華料理です。とろみがついているので時間がたっても冷めにくいです。	
3	すい水	むぎごはん いわしのフライ ごまあえ みそけんちんじる せつぶんのまめ	いわしフライ とりにく みそ とうふ いりだいず	むぎ ごはん あぶら ごま さといも	ほうれんそう はくさい ごぼう にんじん ねぎ	676	800	節分です。最近では、恵方（その年の神様がいらっしゃるえんぎのよい方角）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	きん金	①みそかつ丼 ②とんかつ定食 きりぼしだいこん かきたまじる	ぶたにく みそ ぶたにく うすあげ とうふ たまご	あぶら パンこ こむぎこ あぶら パンこ こむぎこ いとこんにやく	キャベツ キャベツ きりぼしだいこん にんじん グリンピース もやし ほうれんそう	642	760	セレクト給食です。①と②の献立のどちらかを2月3日の水曜日に選んでください。申し込みを忘れずにしてください。	
9	か火	あげパン(きなこあげ) やさしいため ミネストローネ	きなこ ぶたにく いんげんまめ ベーコン	パン あぶら さとう あぶら じゃがいも マカロニ	キャベツ にんじん みずな たまねぎ にんじん たまねぎ セロリ トマトかん	611	723	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。	
10	すい水	ごはん なつとうのかきあげ とりにくのてりやき ブロッコリーとカリフラワーのスープ	なつとう するめいか たまご とりにく	ごはん あぶら こむぎこ さつまいも あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ しょうが ねぎ ブロッコリー カリフラワー たまねぎ	653	773	大豆の仲間、「納豆」でかき揚げを作ります。においやねばりがにがてな人も「かきあげ」にすることで食べやすくなります。	
12	きん金	チキンライス コロッケ ポトフ	とりにく ぎゅうにく	ごはん あぶら コロッケ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ コーン にんじん たまねぎ キャベツ パセリ トマト	630	746	2月14日はバレンタインデーです。給食を楽しく食べてもらっていることに感謝の気持ちをこめて、ハート型のコロッケにしました。	
15	げつ月	ごはん タットリタン ナムル キムチチゲ	とりにく ぶたにく とうふ	ごはん じゃがいも ごまあぶら	はくさい ちんげんさい にんじん いんげん たまねぎ もやし にんじん はくさい ねぎ しょうが にら	622	736	韓国料理です。タットリタンは韓国風とりの肉じゃがが煮、ナムルは酢の物、キムチチゲは、具だくさんのスープです。	
16	か火	ごはん さばのしおやき きんぴらごぼう かすじる	さば ひらてん ぶたにく とうふ みそ	ごはん ごまあぶら さけかす さといも こんにやく	にんじん ごぼう たけのこ れんこん はくさい だいこん にんじん ねぎ	624	738	わかやま県産の「さば」で、魚の食べ方の練習です。骨を捜して取り除き、まちがって飲み込まないようによく噛んで食べてください。	
17	すい水	こめこ 米粉パン ささみフライ ポテトサラダ とうにゅうのスープ	とりにく とうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり コーン だいこん にんじん まいたけ ねぎ	668	790	1月に引き続き、今月も米粉パンを焼いてもらいいます。もちもちした食感を楽しんでください。	
19	きん金	ならちやめし 奈良茶めし しろみさかな 白身魚のホイルやき おひたし きりたんぼじる	だいず しろみさかな みそ とりにく とうふ	ごはん マヨネーズ きりたんぼ いとこんにやく	しめじ コーン たまねぎ ブロッコリー ごぼう にんじん ねぎ みつば	626	741	「奈良茶飯」は炒り大豆と番茶で炊いたごはんです。奈良のお坊さんが考えたといわれています「きりたんぼ」は秋田県の郷土料理です。	
22	げつ月	ロールパン ポークチャップ 野菜のつけあわせ ポタージュスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さつまいも こめ	たまねぎ にんじん にんにく トマトかん キャベツ ブロッコリー だいこん たまねぎ パセリ	653	773	マナー給食です。中高等部は、ナイフとフォークの練習です。小学部は、スプーンの使用の練習です。パンも一口づつ、ちぎって食べてください。	
23	か火	パン ラザニア わかめサラダ デザート	ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ わかめ	パン マカロニ こむぎこ パター	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう れんこん きゅうり コーン くだもの	643	761	ラザニアは、イタリアのナポリという土地の名物料理です。パスタ、ミートソース、ホワイトソースを重ねてオーブンで焼いた料理です。	
24	すい水	ごはん とうふハンバーグ おひたし けんちんじる	とうふ とりにく とりにく	ごはん ごま	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ ほうれんそう はくさい しょうが ねぎ はくさい ごぼう だいこん	613	726	こうとうぶさんぎょうか ねんせいしよくいじゅぎょうか かんそう 高野豆腐は、豆腐を冷凍して乾燥させたものです。和歌山県の高野山が発祥の地です。東北地方では「凍り豆腐」というそうです。	
26	きん金	にくどんぶり ごぼうサラダ はくさいのクリームに デザート	にく ベーコン ぎゅうにく	ごはん いとこんにやく マヨネーズ じゃがいも ゼリー	しいたけ たまねぎ にんじん ごぼう にんじん きゅうり キャベツ はくさい にんじん たまねぎ	655	775	小学部と高等部の交流給食をします。先輩や後輩と楽しいランチタイムをすごしてください。	
29	げつ月	ごはん サーモンフライ なたねに あかだしじる	サーモンフライ こうやどうふ たまご とりにく とうふ わかめ みそ	ごはん あぶら	にんじん いんげん しいたけ ねぎ はくさい なのはな	662	784	こうや豆腐は、豆腐を冷凍して乾燥させたものです。和歌山県の高野山が発祥の地です。東北地方では「凍り豆腐」というそうです。	

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