

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、ノロウイルスなどの予防のために、きちんと手洗いをして、適度にからだを動かして、風邪に負けない体力をつけましょう。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の着用を忘れずに。

※ ぎゅうにゅうは毎日ついでに。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
			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	小 (Kcal)	中高 (Kcal)	
1	水	ごはん チキンマリネ きりぼしだいこんのもの ゆばのみそしる	とりにく こんぶ ちくわ ゆば みそ	かたくりこ あぶら たまねぎ きりぼしだいこん にんじん しいたけ みつば えのきだけ		666	755	たくさんのだいずの仲間を使っています。ランチルーム前の掲示物でしらべてください。最初は「ゆば」です。
3	金	むぎごはん いわしのからあげ にびたし のっぺいじる せつぶんのまめ	いわし うすあげ とうふ だいず	こめ むぎ かたくりこ あぶら ちんげんさい キャベツ だいこん にんじん ねぎ		654	774	せつぶん さいきん えほう (その年の神様が) いるえんぎのよい方角) をむいて巻か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。
7	火	パン クリームシチュー おんやさいサラダ フライビーンズ	とりにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ だいず	パン じゃがいも オリーブオイル あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん こかぶ ブロッコリー れんこん ごぼう	676	800	ふゆやさいをたくさん使って、体の中からあたたまる献立です。牛乳やチーズなどの乳製品、こざかなのサラダでカルシウムも豊富です。
8	水	ちゅうかはん あげぎょうざ くだもの	ぶたにく あつあげ ぎょうざ	こめ あぶら かたくりこ あぶら	はくさい にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう ねぎ しょうが もやし いよかん	642	760	ふゆやさいをつか ちゅうかはん (くだもの ころとうぶ) 冬野菜を使った中華飯です。果物は高等部の「はたけ畑」でそだてた「いよかん」です。
10	金	あげパン(きなこあじ) 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 マカロニ	キャベツ にんじん グリンピース エリンギ 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。
13	げつ	ごはん なつとういりかきあげ ツナサラダ 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 シーチキン わかめ	こめ あぶら こむぎこ さつまいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん ブロッコリー カリフラワー たまねぎ	653	773	だいずの仲間、「納豆」でかき揚げを作ります。においやねばりががてな人も「かきあげ」にすることで食べやすくなります。
14	火	カレーピラフ ポトフ チョコプリン	ぶたにく ベーコン	こめ あぶら カレールウ じゃがいも チョコプリン	たまねぎ にんじん グリンピース にんじん たまねぎ キャベツ だいこん	630	746	2月14日はバレンタインデーです。給食を楽しむく食べてもらっていることに感謝の気持ちをこめて、デザートはチョコプリンです。
15	水	こめこパン とりにくのからあげ そえやさい スープ	とりにく ウインナー	パン かたくりこ あぶら じゃがいも	しょうが りんご にんじん ブロッコリー だいこん キャベツ たまねぎ	622	736	だいずの仲間「しょうゆ」とみりん、しょうが味の昔からある「からあげ」を作ります。隠し味にりんごを使っています。
17	金	ごはん ちゃんちゃんやき まめのあまに とうにゅうのスープ	さけ みそ ぶたにく きんときまめ とりにく とうにゅう	こめ じゃがいも パター さとう さつまいも	キャベツ ビーマン たまねぎ にんじん しめじ きりぼしだいこん こまつな	624	738	とうにゅう ぎょうざいをいれると豆腐になります。スープに豆乳を使うことで、たんぱく質が豊富で、味にもコクと深みがあります。
20	げつ	ごはん すぶた むしゅうまい はるさめスープ	ぶたにく やきどうふ	こめ かたくりこ あぶら しゅうまい はるさめ	にんじん たまねぎ ビーマン しいたけ えのきだけ ちんげんさい	668	790	すぶた という名前は日本でついたそうです。長崎県や九州の一部の地域では「スーパイコ」というそうです。日本の中でも呼び名がちがうようです。
21	火	わかめごはん コロッケ ごまあえ ごじる	わかめ こんぶ だいず	こめ コロッケ あぶら ごま さといも	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	626	741	「ごじる」とは、水に浸して柔らかくなった大豆をすりつぶして絞ったものを味噌汁にいたした日本各地に伝わる郷土料理だそうです。
22	水	セレクトきゅうしよく A トンカツでいしよく B チキンかつでいしよく	セレクト給食です。20日の月曜日に A「トンカツ定食」 B「チキンカツ定食」のどちらかを選んでください。20日の月曜日にランチルーム前に見本や選び方を示しています。月曜日に必ず選んでください。					
24	金	ロールパン ポークチャップ ポテトサラダ ポタージュスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう	ロールパン あぶら じゃがいも マヨネーズ じゃがいも こめ マーガリン	たまねぎ にんにく トマトかん にんじん ブロッコリー きゅうり たまねぎ パセリ	643	761	しょうがくぶ ころとうぶ ころりゅう きゅうしよく せんぱい ころはい 小学部と高等部の交流給食です。先輩や後輩とスープスプーンの使い方を練習をしながら楽しいランチタイムをすごしてください。
27	げつ	ごはん ぶたキムチいため チヂミ わかめスープ	ぶたにく たまご わかめ とうふ	こめ こむぎこ ごまあぶら えのきだけ	キャベツ ねぎ たまねぎ はくさい もやし にら	613	726	チヂミは、日本のお好み焼きによく似ています。給食では、油はごま油、たれは酢醤油であじつ味付けしているところがお好み焼きとちがうところです。
28	火	わふうチャーハン だいこんとなのはなのおひたし はくさいのスープ	ぶたにく たまご かつおぶし うすあげ ベーコン	こめ しいたけ にんじん たくあん のぎわな なのはな だいこん ごまあぶら	はくさい もやし ねぎ	655	775	さむい がつ お 終わる ころは 知らせる な はな つか 寒い2月も終わる、春を知らせる菜の花を使ったしょうかい おひたしを紹介いたします。少し口に苦味が残るおひたしです。

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