



平成 25 年度 兵庫県立視覚特別支援学校

日 (曜日)	献立名	食品名			栄養価	
		血・肉・骨をつくる	力や体温となる	体の調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白 (g)
3 (月)	ごはん 牛乳 いわしの煮付け 菜の花のおひたし じゃがいものみそしる 福豆	牛乳, いわし, 油揚げ, 大豆	米, 麦, 砂糖, じゃがいも	しょうが, なのはな, 白菜, えのきたけ, 玉ねぎ, にんじん, 青ねぎ	678	28.8
4 (火)	理科リクエスト献立 カレーライス 牛乳 ツナサラダ りんごヨーグルト	牛肉, 牛乳, ツナ, ヨーグルト	米, 麦, 油, じゃがいも, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, キャベツ	868	29.1
5 (水)	ごはん 牛乳 鯖のごまみそ焼き ゆでブロッコリー じゃがいもとベーコンの炒め物 ほうれん草のすましじる	牛乳, さば, ベーコン, 油揚げ, ゆば	米, 麦, ごま, 砂糖, じゃがいも, 油	ねぎ, ブロッコリー, 玉ねぎ, パセリ, にんにく, ほうれん草	713	32.3
6 (木)	ごはん 牛乳 豚キムチ 揚げぎょうざ たまごスープ	牛乳, 豚肉, ぎょうざ, 卵	米, 麦, 砂糖, 油, ごま, 片栗粉	キャベツ, 白菜, ねぎ, いんげん, とうもろこし, にんじん, しいたけ, えのきたけ, 玉ねぎ, 豆苗	736	27.9
7 (金)	コッペパン 牛乳 鶏肉のバジルソース焼き こふきいも 大豆のサラダ 大根のスープ	牛乳, 鶏肉, 大豆, 卵, ベーコン	パン, じゃがいも, マヨネーズ	にんにく, キャベツ, にんじん, 大根, セロリー, 玉ねぎ, パセリ	765	33.5
11 (火)	ごはん みかんジュース カレー肉じゃが ひじきサラダ 豆腐のみそしる	豚肉, ハム, 豆腐	米, 麦, じゃがいも, 砂糖, 油	みかんジュース, 玉ねぎ, にんじん, いんげん, ひじき, 大根, こまつ菜, えのきたけ, わかめ, 青ねぎ	618	21.2
12 (水)	ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら ゆでもやし 五目豆いなり キャベツのみそしる	牛乳, ししゃも, 卵, 五目豆いなり	米, 麦, 小麦粉, 油, 砂糖	もやし, キャベツ, にんじん, 青ねぎ	728	31.3
13 (木)	ごはん 牛乳 チャプチェ キャベツののりあえ わかめスープ	牛乳, 豚肉, ハム	米, 麦, はるさめ, ごま, 砂糖, 油	たけのこ, にんじん, 干椎茸, 青ねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, のり, 玉ねぎ, わかめ, とうもろこし	681	23.3
14 (金)	コッペパン 牛乳 チョコスプレッド ますのマスタード焼き 切干大根とベーコンの炒め煮 ミネストローネ	牛乳, ます, ベーコン, いんげんまめ	パン, チョコスプレッド, マヨネーズ, 油, じゃがいも	切干大根, にんじん, いんげん, 玉ねぎ, セロリー, トマト	775	35.1
17 (月)	セルフバーガー (バーガーパン, ハンバーグ, ゆで野菜, スライスチーズ, ケチャップ) 牛乳 スープカレー	牛乳, ハンバーグ, チーズ, 鶏肉	パン, じゃがいも, 砂糖	キャベツ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, にんじん, 玉ねぎ, いんげん, トマトピューレー	765	33.2

日 (曜日)	献立名	食品名			栄養価	
		血・肉・骨をつくる	力や体温となる	体の調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白 (g)
18 (火)	牛飯 牛乳 茎わかめの和え物 ごまけんちん汁	牛肉, 油揚げ, 牛乳, ツナ, 鶏肉, 豆腐	米, 麦, しらたき, 砂糖, マヨネーズ, さといも, こんにやく, ごま, 片栗粉	にんじん, たけのこ, 枝豆, くきわかめ, きゅうり, 玉ねぎ, 大根, 青ねぎ	682	28.0
19 (水)	ごはん 牛乳 ハタハタの南蛮漬け 切り干し大根と ほうれん草のごま和え 里芋のみそしる	牛乳, はたはた	米, 麦, 上新粉, 油, 砂糖, ごま, さといも	玉ねぎ, ピーマン, にんじん, 切り干し大根, ほうれん草, ごぼう, 青ねぎ	711	25.9
20 (木)	ゆかりごはん (少なめ) 牛乳 きつねうどん じゃがいものきんぴら	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, かまぼこ	米, 麦, うどん, 砂糖, じゃがいも, こんにやく, ごま	干椎茸, にんじん, いんげん	631	23.1
24 (月)	コッペパン ジョア シーフードシチュー 花野菜のサラダ	ジョア, さけ, いか, エビ, 牛乳, ツナ	パン, じゃがいも, バター, 小麦粉, マヨネーズ, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, しめじ, いんげん, ブロッコリー	726	31.4
25 (火)	ごはん 牛乳 大根と厚揚げのそぼろ煮 玉ねぎとにらの酢みそ和え きのこのすましじる	牛乳, 鶏肉, 厚揚げ, 油揚げ	米, 麦, 砂糖, 片栗粉	大根, にんじん, いんげん, しょうが, 玉ねぎ, にら, えのきたけ, しいたけ, なめこ, わかめ, 青ねぎ	681	27.6
26 (水)	ごはん 牛乳 赤魚のから揚げ ゆでキャベツ 白菜のごまあえ かぼちゃのみそしる	牛乳, あかうお, 油揚げ	米, 麦, 小麦粉, 油, ごま, 砂糖	キャベツ, もやし, 春菊, 白菜, かぼちゃ, 玉ねぎ, えのきたけ, 青ねぎ	676	27.9
27 (木)	牛肉とごぼうのまぜごはん 牛乳 もやしのごま酢和え 豚汁	牛肉, 牛乳, ハム, 豚肉, 油揚げ	米, 麦, ごま, 油, 砂糖, さつまいも	ごぼう, たけのこ, しょうが, もやし, にんじん, みずな, 玉ねぎ, 青ねぎ	670	24.3
28 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き こふきいも 切干大根のゆず風味サラダ 豆腐のみそしる	牛乳, 鶏肉, かまぼこ, 豆腐	米, 麦, 砂糖, じゃがいも, 油	しょうが, 切り干し大根, こまつ菜, えのきたけ, しめじ, ほうれん草	725	31.9
平均					708	28.5

※ 材料、天候等の都合により、献立を変更することがあります。

節分(2月3日)のはなし

厳しい寒さが続いています。暦の上では春の始まりを知らせる「立春(2月4日)」を迎えます。冬から春の変わり目の3日が「節分」とされています。

さて、「節分」と言えば、「豆まき」です。昔の人は、「まめ」を「魔滅(悪を滅する)」とし、魔(邪気)を払うために豆をまくようになりました。そして、豆まきには「炒り大豆」を使いますが、地方によっては殻付きの「落花生」を使うところもあります。

「大豆」には、たんぱく質、良質の脂質、ビタミン、ミネラル等、豊富に含まれています。「邪気を払う」という意味だけでなく、食べ物を手に入れるのが大変な冬に、栄養的に優れた「大豆」を食べて元気に過ごそう!と考えた昔の人の知恵だったのでしょう。

「大豆」は「畑の肉」と言われたり小さいのに「大きい豆」と書かれたり、鬼もビックリするような力があるのですね。

