



# 2月 給食こんだて表



平成28年度 兵庫県立視覚特別支援学校

日付	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)
1 (水)	ごはん 牛乳 豚キムチ あげ米粉ぎょうざ 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
2 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のチーズ焼き 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,鶏肉,チーズ,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
3 (金)	【節分献立】 ごはん 牛乳 いわしの煮付け 菜の花のおひたし つみれのすましじる 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,菜の花,白菜,えのきたけ,玉ねぎ,にんじん,青ねぎ	678	28.8
6 (月)	ごはん ジョア カレー肉じゃが ひじきサラダ だごじる	ジョア,鶏肉,ハム,油揚げ	米,麦,砂糖,じゃがいも,ドレッシング	玉ねぎ,にんじん,いんげん,ひじき,きゅうり,かぼちゃ,青ねぎ	760	26.2
7 (火)	ごはん 牛乳 白身魚の南蛮漬け 切り干し大根と ほうれん草のごまあえ さといものみそしる	牛乳,メルルーサ,油揚げ	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
8 (水)	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
9 (木)	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あえ きのこ湯葉のすましじる	牛乳,鶏肉,厚揚げ,油揚げ,湯葉	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
10 (金)	ごはん 牛乳 キャベツ焼き ひじきの炒め煮 かんぴょうじる	牛乳,豚肉,卵,油揚げ,ベーコン,いか	米,麦,砂糖,小麦粉,マヨネーズ	キャベツ,青ねぎ,紅しょうが,ひじき,にんじん,かんぴょう,	690	26.9
13 (月)	【高等部 リクエスト献立】 とりごぼうごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ きゅうりとささみのあえもの ぶたじる	牛乳,鶏肉,竹輪,卵,豚肉,油揚げ	米,砂糖,小麦粉,油,ドレッシング,マヨネーズ	ごぼう,にんじん,れんこん,干し椎茸,えだまめ,しょうが,青のり,きゅうり,大根,玉ねぎ,もやし,青ねぎ	741	33.2
14 (火)	ごはん 牛乳 赤魚のからあげ こぶさいも はくさいのごまあえ 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,じゃがいも	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
15 (水)	青菜ごはん 牛乳 手羽元の煮込み そえ野菜 もやしのごま酢あえ けんちんじる	牛乳,鶏肉,豚肉,厚揚げ	米,麦,砂糖,さといも,こんにゃく	大根,にんじん,いんげん,しょうが,もやし,ごぼう,青ねぎ	697	29.1

日付	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)
16 (木)	セルフバーガー (せわれパン,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
17 (金)	ゆかりごはん(少なめ) 牛乳 あんかけうどん 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 んにゃく,ごま	干椎茸,にんじん,いんげ ん,青ネギ	690	24.6
20 (月)	ハヤシライス 牛乳 野菜サラダ いちご	牛肉,牛乳ハム	米,麦,砂糖,油	にんじん,グリーンピース, きゅうり,玉ねぎ,マッ シールーム,赤ピーマン, 黄ピーマン,いちご	727	26.6
22 (水)	牛飯 牛乳 きざみ昆布のあえもの ごまけんちんじる	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 にゃく,ごま,片栗 粉	にんじん,たけのこ,枝 豆,きざみ昆布,きゅう り,玉ねぎ,大根,青ねぎ	682	28.0
23 (木)	ごはん 牛乳 白身魚のフライ ゆかりキャベツ 塩こんぶあえ タイピーエン	牛乳,白身魚フラ イ,鶏肉,卵	米,麦,油,はるさ め	にんじん,たけのこ,枝 豆,塩昆布,きゅうり,玉 ねぎ,大根,青ねぎ	725	26.5
24 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き こふきいも 切り干し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
27 (月)	コッペパン ジョア ミックス豆のホワイトシチュー 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
28 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが もずくとかまぼこの酢の物 わかめのみそしる	牛乳,豚肉,かまぼ こ,豆腐,油揚げ	米,麦,砂糖,しら たき,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,いんげ ん,もずく,きゅうり, しょうが,青ねぎ,わかめ	704	27.7
2月の平均					711	28.3

※ 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が、暦の上では春の始まりを知らせる「立春(2月3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。

