

2月

献立予定表 (2024年度)

兵庫県立いなみ野特別支援学校 中学部

日 ねらい	献立名	牛 乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯 たんぱく質 脂質	
3 月 節分の献立	ごはん・手巻きのり		のり	こめ		812 kcal	
	ツナマヨネーズ		ツナ	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ	37.9 g	
	ウインナー		ポークウインナー				31.2 g
	大豆の揚げ煮		だいず, えだまめ	でんぷん, あぶら, さとう			
	つみれ汁		いわしだんご, あぶらあげ, みそ		しょうが, たまねぎ, にんじん, あおねぎ		
4 火 立春の献立	ごはん			こめ		649 kcal	
	さわらの西京焼き		さわら, みそ, しろみそ	さとう		30.3 g	
	菜の花と油揚げの煮びたし		あぶらあげ	さとう	なのはな, にんじん	19.8 g	
	若竹汁		わかめ, こんぶ		たまねぎ, たけのこ, あおねぎ		
5 水 体を温める 献立	食パン			しょくパン		626 kcal	
	オムレツ・ケチャップソース		オムレツ	さとう		27.5 g	
	ポテトサラダ		チキンハム	じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	きゅうり, にんじん, たまねぎ	20.7 g	
	かぼちゃのチャウダー		とりにく, ぎゅうにゅう	あぶら, こむぎこ, ルウ	にんにく, かぼちゃ, とうもろこし, たまねぎ, セロリー		
6 木 風邪を予防 する献立	ごはん			こめ		590 kcal	
	鶏肉のレモン風味焼き		とりにく	こむぎこ	レモン	27.6 g	
	大根のしそマヨネーズ和え			ノンエッグマヨネーズ	だいこん, きゅうり, しそ	16.3 g	
	白ネギと肉団子の生姜スープ		つくね		しょうが, しろねぎ, たまねぎ, にんじん		
7 金 韓国の郷土 料理	ビビンバ		ぶたミンチ, あかみそ	こめ, さとう, あぶら, ごま, ごまあぶら	にんにく, ほうれんそう, もやし, にんじん	676 kcal	
	トックスープ		とりにく	トック	こまつな, にんじん, たまねぎ	25.5 g	
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		18.4 g	
10 月 よく噛んで 食べる献立	ごはん			こめ		682 kcal	
	鶏のから揚げ		とりにく	ごまあぶら, でんぷん, あぶら	しょうが	30.4 g	
	水菜のおかか和え		かつおぶし	さとう	みずな, はくさい	20.7 g	
	ごぼうの味噌汁		あぶらあげ, みそ		ごぼう, たまねぎ, あおねぎ		
14 金 楽しく食べ る献立	ポークカレー		ぶたにく	こめ, あぶら, じゃがいも, ルウ	しょうが, にんじん, たまねぎ, とうもろこし	777 kcal	
	ブロッコリーとハムのイタリアンサラダ		チキンハム	ドレッシング	ブロッコリー, にんじん, とうもろこし	28.0 g	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	メープルシロップ	みかん, パイン	22.6 g	
17 月 食感を楽し む献立	ごはん			こめ		778 kcal	
	肉とじゃがいもの旨煮		ぎゅうにく	あぶら, じゃがいも, さとう	しょうが, にんじん, たまねぎ, こんにゃく, グリンピース	26.4 g	
	いりこのごまよごし		いりこ	あぶら, ごま, さとう		31.2 g	
	小松菜の味噌汁		あつあげ, みそ		こまつな, にんじん, あおねぎ		

18 火 体を温める 献立	ごはん			こめ		739 kcal
	ソースカツ		ささみカツ	あぶら, さとう		29.5 g
	もやしのごまあえ		あぶらあげ	さとう, ごま	もやし, にんじん	21.4 g
	ほうとう		あぶらあげ, みそ	うどん	にんじん, しめじ, かぼちゃ, あおねぎ	
19 水 楽しく食べる 献立	ロールパン			ロールパン		739 kcal
	ミートボールと白菜のクリーム煮		ミートボール, ぎゅうにゅう, クリーム	じゃがいも, ルウ	はくさい, にんじん, たまねぎ	29.3 g
	ビーンズサラダ		えだまめ, きんときまめ, だいず, ヨーグルト	ノンエッグマヨネーズ, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, にんにく	29.9 g
	大根のコンソメスープ		ベーコン		にんにく, たまねぎ, にんじん, だいこん, セロリー	
20 木 体を温める 献立	ごはん			こめ		711 kcal
	さばの香味焼き		さば		にんにく, とうがらし	28.2 g
	野菜のゆず風味		ささみ	さとう	キャベツ, もやし, にんじん, ゆず	25.7 g
	ばち汁		わかめ, あぶらあげ	そうめん	にんじん, たまねぎ, あおねぎ	
26 水 パンをちぎって食べる 献立	コッペパン・ブルーベリージャム			コッペパン, ブルーベリージャム		593 kcal
	ハムステーキ・ステーキソース		ハムステーキ	さとう	にんにく	27.9 g
	水菜のサラダ		チキンハム	ごま, ノンエッグマヨネーズ	みずな, はくさい, きゅうり, にんじん	22.0 g
	根菜のコンソメスープ		とりにく		にんにく, かぶ, セロリー, たまねぎ, にんじん	
27 木 北海道の郷土料理	豚丼		ぶたにく	こめ, あぶら, さとう	しょうが, たまねぎ, しめじ, グリンピース	735 kcal
	フライドポテト			じゃがいも, あぶら		29.5 g
	石狩汁		さけ, とうふ, みそ		だいこん, にんじん, ごぼう, しろねぎ, こんにゃく	22.5 g
28 金 旬のものを使った献立	ごはん			こめ		704 kcal
	鶏肉の照り焼き		とりにく		しょうが	31.0 g
	白菜とチーズのおかか和え		チーズ, かつおぶし	ノンエッグマヨネーズ	はくさい	27.5 g
	大根の味噌汁		あぶらあげ, みそ		だいこん, にんじん, あおねぎ	

感謝して食べよう



想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、
 農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、
 栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、
 多くの人に支えられているからです。
 感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、
 残さずに食べるようにしましょう。



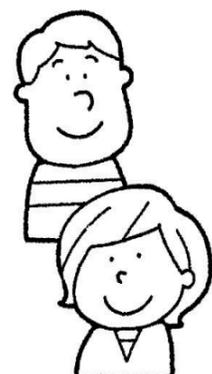
農家さん



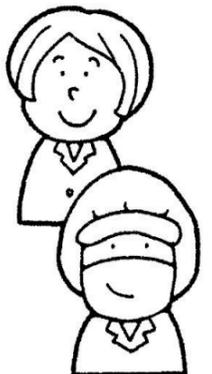
漁師さん



食べ物を運ぶ人



家の人



栄養士や調理員さん