

令和4年 2月予定献立表

千葉県立栄特別支援学校

日	曜日	牛乳	こんだてめい	おもなしょくひん		
				血・肉・骨をつくる あかのしょくひん	力や体温となる きいろのしょくひん	体の調子を整える みどりのしょくひん
1	火	○	むぎごはん セルフピビンバ むしぎょうざ さくさくしょうゆ もすくのちゅうかスープ やわらかりんごゼリー	ふた たまご ぎゅうにゅう もすく	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごま	ほうれんそう にんじん はねぎ ぜんまい もやし だいこん ねぎ しいたけ
2	水	○	ごはん なまあげのちゅうかいため ポテトサラダ だいこんとしょうがのスープ やわらかあんじん	なまあげ ふた ハム ぎゅうにゅう	こめ さとう いも あぶら マヨネーズ	にんじん だけのこ たまねぎ グリンピース きゅうり コーン だいこん
3	木	○	ごはん ぎせいどうふ いわしのかりかりフライ おかかあえ だいにすに みそしる ほんかん	とり とうふ たまご だいず ぎゅうにゅう いわし わかめ こんぶ	こめ さとう いも あぶら	にんじん ほうれんそう はくさい たまねぎ ほんかん
4	金	○	セルフハンバーガー マッシュポテト クイティオサラダ きゃべつとトマトのスープ パナナ	ふた きゅう ハム ウインナー ぎゅうにゅう クリーム	パン いも ビーフン バター ごま	ブロッコリー にんじん ミニトマト きゅうり コーン きゃべつ たまねぎ セロリ
7	月	○	ごはん チキンのオープン焼き トマトにわかめスープ いよかん	とり ふた とうふ チーズ ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう いも	ブロッコリー にんじん ミニトマト いんげん たまねぎ ねぎ いよかん
8	火	○	ごはん さわらのさいきょうやき ごまあえ だいにすのいそに みそしる いちご	さわら みそ だいず とり ぎゅうにゅう ひじき わかめ	こめ さとう こんにゃく いも ごま あぶら	ほうれんそう にんじん ゆず きゃべつ ごぼう たまねぎ いちご
9	水	○	ポークカレーライス ふくじんづけ なのはなのサラダ もやしのたまごスープ やわらかミルクゼリー	ふた ハム たまご ぎゅうにゅう かんてん	こめ さとう でんぷん いも あぶら	にんじん なばな ミニトマト はねぎ たまねぎ きゃべつ コーン グリンピース
10	木	○	しょくパン チョコジャム こめこシチュー まめとこまつなのサラダ げんきヨーグルト	とり まめ ぎゅうにゅう ヨーグルト	パン チョコ いも こめこ バター	にんじん こまつな ミニトマト たまねぎ グリンピース コーン えだまめ
14	月	○	ごはん ハートのコロック&オムレツ コールスロー サラダ かぶとわかめのたまごスープ チョコムース	たまご ふた ぎゅうにゅう わかめ かんてん	こめ いも さとう でんぷん チョコ あぶら ドレッシング	ブロッコリー ミニトマト かぶのは きゃべつ きゅうり コーン かぶ しいたけ
15	火	○	ごはん さばのしおやき いそあえ のっぺいじる じゃがいものそぼろに デコボン	さば ふた あげ ぎゅうにゅう のり	こめ いも さとう こんにゃく あぶら	ほうれんそう にんじん かぶのは はくさい グリンピース かぶ しいたけ デコボン
16	水	○	ごはん とうふハンバーグ ゆでいんげん にこみおでん みそしる マンゴープリン	とり とうふ さつまあげ なまあげ ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	こめ いも ドレッシング ごま	ミニトマト いんげん にんじん こまつな だいこん たまねぎ えだまめ
17	木	○	スパゲティミートソース キャベツのサラダ とうがんとしょうがのスープ フルーツヨーグルト	ふた ハム ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	スパゲティ さとう はちみつ あぶら	トマト にんじん ミニトマト たまねぎ きゃべつ コーン とうがん しょうが いちご パナナ りんご
18	金	○	<中3リクエスト> パエリア とりのからあげ いそあえ コーンポタージュ チョコカップケーキ	あさり とり ぎゅうにゅう のり	こめ むぎ あぶら	ピーマン ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム ピーマン はくさい
21	月	○	<受験生応援献立> ごはん ひれかつ ABCスープ かぼちゃのサラダ とろけるプリン	ふた ツナ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	こめ マカロニ あぶら マヨネーズ	ミニトマト かぼちゃ にんじん きゃべつ きゅうり はくさい たまねぎ セロリ
25	金	○	むぎごはん セルフてんどん ゆかりあえ いなかじる いちご	ちくわ あげ みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぷん いも あぶら ごま	にんじん こまつな きゃべつ もやし コーン なめこ だいこん ごぼう
28	月	○	セルフフィッシュバーガー きゃべつ111マカロニサラダ わかめスープ ぐりとぐらのこめこカステラ	ほき ハム とうふ たまご ぎゅうにゅう わかめ	パン マカロニ さとう あぶら マヨネーズ	ミニトマト にんじん ちんげんさい きゃべつ きゅうり コーン ねぎ

*こんだては、しょくざいのつごうにより、かわることがあります。ごいようしょうください。

*こんげつのリクエストは中3です。おたのしみに。

***太字 偏食対応食** *うらめんのひとくちメモもごらんください。

～旬のフルーツを味わおう！～

柑橘類（ほんかん・いよかん・デコボン）やいちごは今はおいしい時です。

甘味・酸味・食感・色などの違いを楽しみましょう。

ビタミンCや食物繊維が豊富。病気やがんの予防にも効果があります。

2月は、寒さの中にも少しずつ、春を感じられる頃です。かぜ・インフルエンザ・コロナウイルスなどの感染を防ぐために、手洗いやうがい、早寝早起き、バランスの良い食事（主食・主菜・副菜をそろえる）などを心がけていきましょう。



日	曜日	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	摂食機能練習食		給食ひとくちメモ
						上段 献立名	下段 食材名	
1	火	834 625	26.3 20.5	27.4 23.5	4.0 2.8	スープ	だいこん	〈 ピビンバ 〉ご飯の上に野菜や山菜の和え物（ナムル）を彩りよく盛付けた韓国を代表するご飯料理です。「ピビン」は「混ぜ」、ハは「ご飯」を意味します。別々に用意したご飯と具を、混ぜて食べましょう。
2	水	782 589	27.2 21.1	25.3 21.8	2.7 1.9	スープ	だいこん	〈 大根 〉千葉県が収穫量では全国1位です。秋から冬の寒い時期のものはみずみずしく甘みが増します。真ん中の部分は、柔らかく甘みがあり、スープやおでんなどの煮物におすすめ。
3	木	812 610	35.8 27.1	23.2 20.1	2.8 2.0	みそしる	さつまいも	〈今年の 節分 は2月2日〉節分といえばイワシと大豆。臭いの強いイワシを玄關にかざり豆をまきます。鬼（わざわい）を打ち払う儀式。年の数だけ豆を食べ1年の無病息災を願います。給食は大豆煮です。
4	金	852 638	30.7 23.5	33.0 28.0	4.0 2.8	くだもの	バナナ	〈 立春 〉節分の翌日。暦では春の始まりを意味しています。（5月5日の立夏までが春）寒い日が続きます。野菜たっぷりのスープでビタミン類を補給し、コロナや風邪の予防をしましょう。
7	月	729 552	28.4 21.9	16.3 14.6	2.6 1.8	トマトに	人参	〈 旬の果物 いよかん 〉主な産地・伊予の国（愛媛県）から「伊代柑」と付けられました。皮がむきやすいのが魅力。果肉は香りも良く柔らかかでジューシー。ビタミンCが豊富で風邪予防に効果があります。
8	火	745 563	35.5 26.9	20.6 18.0	2.8 2.0	みそしる	じゃがいも	〈 旬の果物 いちご 〉は、栄町産とちおとめです。良いいちごの選び方は、十分にヘタ近くまで色付いて、ムラがないこと。表面に艶があり産毛のようなものが残っているものを選びます。ビタミンCが豊富です。
9	水	852 638	30.3 23.3	28.7 24.5	3.6 2.5	カレー	人参	〈 旬の食材 菜の花 〉花を咲かせる前の菜花は、植物が生長するために必要な栄養分をたくさん含んでいて栄養が豊富。苦み成分には、強い抗酸化作用や免疫力を高めたり、がん予防に効果的。南房総市から直送です。
10	木	932 694	35.0 26.5	29.8 25.4	2.9 2.0	シチュー	人参	〈 旬の食材 小松菜 〉東京都小松川地区の特産であったことからこの名前がつけられました。旬の冬には、甘みも増しておいしくなります。ビタミンやミネラルを含む、栄養豊富な野菜です。
14	月	768 579	22.8 18.0	25.4 21.9	2.7 1.9	スープ	かぶ	〈 バレンタインデー 〉にちなんで、ハートのココロックやオムレツが登場します。デザートチョコムースは、クーベルチュールチョコやラム酒を使った手作りです。滑らかさとチョコとラム酒の風味が魅力です。
15	火	821 616	30.6 23.5	28.4 24.3	3.3 2.3	のっぺいじる	かぶ	〈 旬の果物 テコボン 〉商標名。長崎の果樹研究所で開発されたみかんが熊本県の不知火町に伝わり、栽培されたことから不知火（しらぬい）という名が付けました。清美オレンジとボンカンのかけ合わせです。
16	水	793 597	30.0 23.0	28.9 24.7	3.2 2.2	おでん	だいこん	〈 とうふハンバーグ 〉は、豆腐・鶏肉・魚のすり身・枝豆・ひじき・人参が材料です。肉を使ったハンバーグより、カロリーが控えめでヘルシー。食物繊維も多くとれ便秘予防に効果的です。
17	木	771 581	31.1 23.8	26.4 22.7	3.9 2.7	スープ	とうがん	〈 フルーツヨーグルトあえ 〉旬のいちご、バナナ、りんごを食べやすい大きさにカットして、ヨーグルトペーストと和えます。3種のフルーツの食感とヨーグルトの滑らかさが魅力の手作りデザートです。
18	金	737 557	33.4 25.4	28.5 24.4	3.4 2.4			〈 中3リクエストです 〉パエリアは、スペインでのお米と野菜、魚介類、肉などを使った料理です。専用の平らな鍋を使って炊きます。花のめしべが原料のサフランという黄金色のスパイスを使います。
21	月	807 606	21.0 16.7	26.4 22.7	3.0 2.1	スープ	人参	〈 旬の食材 白菜 〉100gあたり13～14kcalと低カロリー。骨を丈夫にするカルシウム、高血圧や生活習慣病に効果のあるカリウムが豊富です。明日は、受験日です。受験に勝つ！
25	金	783 590	21.0 16.7	27.6 23.6	3.0 2.1	なめこじる	だいこん	〈 セル7天丼 〉の食べ方①野菜のかき揚げとえびの天ぷらに丼たれをかける。②天ぷらに丼たれをつけながらご飯とは別々に食べる。①②どちらでも好きな食べ方で食べましょう。
28	月	850 636	30.0 23.0	35.0 29.6	3.6 2.5	スープ	とうふ	〈 絵本と給食のコラボ カステラ 〉絵本「ぐりとぐら」でぐりとぐらが作ったカステラが給食で登場。小麦粉を米粉に替えて再現します。図書室に絵本があるので、みなさん見てみてくださいね。
今月平均		804 604	29.3 22.6	26.9 23.1	3.2 2.3	中高生・職員	小学生	

基準値	790	27.0	26.0	3.0	中高生・職員
	594	20.9	22.4	2.1	小学生

