令和５年度　**２月献立予定表**

静岡県立浜松聴覚特別支援学校

日(曜)	りょうりめい	ねつやちからのもとになる	ち・にく・ほねになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1日(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		743 28.3 21.9 2.6
	ごはん	こめ			
	ビビンバのぐ	ごま　ごまあぶら　さとう	ぎゅうにく　ぶたにく　たまご	もやし　にんじん　ほうれんそう　ねぶかねぎ にんにく	
	ポークパオズ	(こむぎこ　でんぷん　パンこ　さとう　ごまあぶら)	(ぶたにく)	(キャベツ　たまねぎ　たけのこ　しいたけ)	
	はくさいとおこげのスープ	(もちごめ)　ごまあぶら	ぶたにく	はくさい　はねぎ	
2日(金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		749 29.8 24.0 2.6
	ごはん	こめ		☆２がつ３かは　せつぶん☆	
	とりにくのビーンズあえ	さとう　こめあぶら　こむぎこ　かたくりこ	とりにく　だいず		
	キャベツとこまつなのこんぶあえ		こんぶ	キャベツ　こまつな　にんじん	
	さといもとだいこんのみそしる	さといも		だいこん　ちんげんさい	
5日(月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	☆２がつ４かは りっしゅん☆	744 31.0 25.2 2.3
	ごはん	こめ			
	ぶたにくのしょうがいため	さとう　サラダあぶら	ぶたにく	たまねぎ　しょうが	
	もやしときゅうりのいそあえ	さとう　☆２がつ６か は のりのひ☆	のり	もやし　きゅうり　にんじん	
	じゃがいもとキャベツのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ	キャベツ	
6日(火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		744 33.7 33.7 2.6
	かくがたしょくパン	(こむぎこ　ショートニング　さとう)	(だっしふんにゅう)		
	くろまめきなこクリーム	(しょくぶつゆし　さとう)	(きなこ　にゅうせいひん)		
	じゃがいもとベーコンのオムレツ	じゃがいも　バター　サラダあぶら	たまご　ベーコン　チーズ	たまねぎ	
	ごまドレッシングサラダ	ごま　さとう　ごまあぶら	とりにく	キャベツ　ほうれんそう　ごぼう　コーン	
	いんげんまめのスープ		しろいんげんまめ	たまねぎ　キャベツ　にんじん　セロリー	
7日(水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		739 34.8 23.6 2.8
	ごはん	こめ			
	あつあげのごもくあんかけ	さとう　かたくりこ　サラダあぶら　ごまあぶら	あつあげ　ぶたにく	もやし　にんじん　グリーンピース　しいたけ しょうが	
	キャベツとこまつなのしらすあえ	さとう	しらす	キャベツ　こまつな　しめじ	
	だいこんとわかめのみそしる		わかめ	だいこん　ねぶかねぎ	
8日(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		727 24.1 22.1 2.5
	ハヤシライス	こめ　むぎ			
		こむぎこ　バター　サラダあぶら　さとう	ぎゅうにく	たまねぎ　にんじん　しめじ　にんにく	
	キャベツときゅうりのゆかりあえ			キャベツ　きゅうり　ゆかり	
	いちごミルクプリン	(みずあめ　さとう　かこうゆし)	(にゅうせいひん　だっしふんにゅう)	(いちごパウダー)	
9日(金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		732 29.5 28.7 2.5
	こぎつねごはん	こめ　さとう	とりにく　あぶらあげ	にんじん　コーン	
	さんまのカボスレモンに	(さとう　かたくりこ)	(さんま)	(カボスかじゅう　レモンペースト　レモンかじゅう)	
	にんじんとこまつなのごまあえ	ごま　さとう		にんじん　こまつな　もやし	
	とうふとたまねぎのみそしる		とうふ	たまねぎ　ちんげんさい	
13日(火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		763 24.2 30.7 2.4
	ロールパン	(こむぎこ　ショートニング　さとう)	(だっしふんにゅう)	☆２がつ14か は バレンタインデー☆	
	ハートのコロッケ	(じゃがいも　とんし　さとう　パンこ　こむぎこ しょくぶつゆし　みずあめ　でんぷん)　こめあぶら	(とりにく　ぶたにく)	(たまねぎ)	
	キャベツとパインのサラダ	サラダあぶら		キャベツ　パイナップル　きゅうり　にんじん	
	ミルクスープ	じゃがいも　オリーブオイル	ぎゅうにゅう　ベーコン	たまねぎ　こまつな	
	ガトーショコラ	(さとう　こめこ　しょくぶつゆ　ココアパウダー カカオマス)	(とうにゅう)		
14日(水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		731 32.0 22.1 2.5
	ごはん	こめ			
	さけのチャンチャンやき	バター　さとう	さけ	キャベツ　たまねぎ　もやし　にんじん　ピーマン	
	じゃがいものごまマヨサラダ	じゃがいも　マヨネーズ　ごま		にんじん　さやいんげん	
	けんちんじる	ごまあぶら	とうふ	だいこん　にんじん　ごぼう　こまつな	
15日(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		731 34.6 26.0 2.0
	ごはん	こめ			
	とりにくのバーベキューソース	さとう	とりにく	はねぎ　りんご　しょうが　にんにく	
	ちんげんさいのおかかあえ	さとう	かつおぶし	ちんげんさい　キャベツ　きゅうり	
	あつあげとたまねぎのみそしる		あつあげ	たまねぎ　にんじん	

16日(金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	☆2がつ17にち は きりぼしだいこんのひ☆	746 29.9 26.4 2.5
	ごはん	こめ			
	いりどうふ	さとう　サラダあぶら	とうふ　たまご　とりにく	にんじん　しいたけ　はねぎ	
	きりぼしだいこんのツナサラダ	マヨネーズ	ツナ	きりぼしだいこん　きゅうり　にんじん	
	じゃがいもともやしのみそしる	じゃがいも		もやし　こまつな	
19日(月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	☆ちゅうがくぶ 3ねんせい の リクエストこんだて☆	735 32.9 22.1 2.1
	ごはん	こめ			
	とりにくのからあげ	かたくりこ　こめあぶら	とりにく	しょうが　にんにく	
	はくさいとほうれんそうのごまあえ	ごま　さとう		はくさい　ほうれんそう　にんじん	
	とうふとわかめのみそしる		とうふ　わかめ	たまねぎ	
	チョコクレープ	(さとう　こむぎこ　でんぷん　マーガリン しょくぶつゆし　チョコレート)	(にゅうせいひん　たまご)		
20日(火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		736 32.6 28.5 3.3
	レーズンロールパン	(こむぎこ　さとう　ショートニング)	(だっしふんにゅう)	(ほしぶどう)	
	たらのムニエル	こむぎこ　バター	たら		
	キャロットラペ	オリーブオイル　さとう	ハム	にんじん　たまねぎ　レモンかじゅう	
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	だいこん　にんじん　たまねぎ　キャベツ グリーンピース	
21日(水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		738 30.1 27.9 1.9
	ソフトめん ミートソース	(こむぎこ)			
		こむぎこ　バター　サラダあぶら	ぎゅうにく　ぶたにく　チーズ	たまねぎ　にんじん　グリーンピース	
	かいそうサラダ	さとう　サラダあぶら	かいそうミックス	キャベツ　きゅうり　コーン　にんじん	
	ソフトクリームヨーグルト	(さとう)	(にゅうせいひん　にゅうたんぱく)	(かんてん)	
22日(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		733 28.7 23.5 2.4
	ちゃめし	こめ		せんちゃ	
	おちゃのはいりたまごやき	じゃがいも　さとう　サラダあぶら	たまご　ぶたにく	たまねぎ　せんちゃ	
	ちんげんさいのごまサラダ	ごま　さとう　サラダあぶら		ちんげんさい　キャベツ　にんじん	
	レタスともやしのみそしる		☆ふじっぴーきゅうしょく☆	レタス　もやし　にんじん	
	みかん			みかん	
26日(月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	☆2がつ23にち は ふじさんのひ☆	737 27.9 22.5 2.4
	ごはん	こめ			
	くろはんぺんおちゃフライ	(でんぷん　さとう　パンこ　こむぎこ コーンフラワー)　こめあぶら	(さば　いわし　たら)	(せんちゃ)	
	レモンじょうゆあえ	さとう	ハム	ちんげんさい　キャベツ　レモンかじゅう	
	とんじる	じゃがいも　サラダあぶら	ぶたにく　とうふ	だいこん　にんじん　こんにゃく　ごぼう　はねぎ	
27日(火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		730 30.2 34.7 2.6
	かくがたしょくパン	(こむぎこ　ショートニング　さとう)	(だっしふんにゅう)		
	メイプルジャム	(みずあめ　さとう　メイプルシロップ)		(かんてん)	
	とりにくのてりマヨやき	マヨネーズ　かたくりこ　さとう	とりにく		
	コールスローサラダ	オリーブオイル　さとう		キャベツ　きゅうり　にんじん　コーン	
	ミネストローネ	アルファベットマカロニ　バター	ベーコン	たまねぎ　キャベツ　にんじん　トマト　にんにく パセリ	
28日(水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		732 27.0 28.4 1.9
	ごはん	こめ			
	さばのしおやき		さば		
	コーンとキャベツのごまあえ	さとう　ごま	あぶらあげあげ	キャベツ　きゅうり　コーン　にら	
	じゃがいもとはくさいのみそしる	じゃがいも		はくさい　こまつな	
29日(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		736 28.3 19.0 3.0
	むぎごはん	こめ　むぎ			
	マーボーだいこん	ごまあぶら　かたくりこ　さとう	ぶたにく	だいこん　たまねぎ　しいたけ　はねぎ　しょうが にんにく	
	バンバンジーサラダ	ごま　さとう　ごまあぶら　ラーゆ	とりにく	もやし　きゅうり　しょうが　にんにく	
	バナナ			バナナ	

＊加工品の材料は()で表示しています。　＊材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

エネルギーは中学部の数値です。
幼稚部×0.52　小1，2×0．59　小3，4×0．68　小5，6×0．83

≪今月の目標≫元気のでる食事をして、風邪をひかないようにしよう！

☆ふじっぴー給食を食べよう

ふじっぴー給食とは・・・？

静岡県産の食べ物をたくさん使った給食です。富士山の日(2月23日)の前後の日に、静岡県内の学校給食で提供する予定です。楽しみに待っていてくださいね ☺