

令和3年度 2月 給食予定献立表

※ 状況により献立を変更することがあります。加工品の材料は()で表示しています。
旬の食材を使用した オススメメニュー は太字で表示しています。

静岡県立静岡聴覚特別支援学校(静岡県立静岡聾学校)

| 日 | 献立名 | 赤 血や肉や骨の もとなるもの | 緑 体の調子を 整えるもの | 黄 熱や力の もとになるもの | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
|---------|---------------------------|-----------------------|--|----------------------|-----------------------------------|
| 1 火 | ごはん | | | ごはん | 807kcal |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | 26.7g |
| | ポークハヤシ | 豚肉 | にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ | 油 ハヤシルウ | 26.9% |
| | ほうれんそうのチーズあえ | チーズ | ほうれん草 もやし | | 3.4g |
| 2 水 | ごはん | | | ごはん | 717kcal |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | 28.1g |
| | さわらのみそやき | さわら みそ | しょうが | | 23.3% |
| | おからとごぼうのごもくに | 油揚げ おから | ごぼう しいたけ にんじん こんにゃく 葉ねぎ | 三温糖 ごま油 | 2.7g |
| 3 木 | しょくパン | | | 食パン | 784kcal |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | 29.1g |
| | だいちとウインナーのトマトに | ウインナー 大豆 チーズ | にんにく 玉ねぎ にんじん トマト グリーンピース | 油 じゃがいも 三温糖 | 33.2% |
| | ひじきとキャベツのサラダ | ひじき | キャベツ とうもろこし | 青じそドレッシング ごま | 3.2g |
| | きなこプリン | (乳製品 牛乳 脱脂粉乳 大豆) | | (水あめ グラニュー糖 砂糖) | |
| 4 金 | むぎごはん | | | ごはん 麦 | 719kcal |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | 27.1g |
| | なまあげのおろしがけ | 生揚げ | 大根 葉ねぎ | 三温糖 | 25.0% |
| | ごもくきんぴら | さつま揚げ | ごぼう にんじん こんにゃく れんこん さやいんげん | 油 三温糖 ごま | 2.2g |
| | にくだんごとわかめのスープ | (鶏レバー 鶏肉 大豆) わかめ | にんじん ほうれん草 しょうが (玉ねぎ にんじん ねぎ) | (パン粉 小麦粉 砂糖) | |
| 7 月 | ごはん | | | ごはん | 795kcal |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | 26.8g |
| | じゃがいもととりにくのしおに | 鶏肉 | しょうが にんじん 玉ねぎ | ごま油 じゃがいも 三温糖 | 24.9% |
| | こまつなごまみそあえ | みそ | 小松菜 キャベツ にんじん | 三温糖 ごま | 3.1g |
| | もやしとニラのみそしる | みそ | もやし ニラ | | |
| 8 火 | むらさきもチップス | | | 紫芋 砂糖 油 | |
| | ごもくチャーハン | 豚肉 みそ | にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ 葉ねぎ | ごはん 麦 ごま油 三温糖 | 861kcal |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | 30.6g |
| | とりのからあげ | 鶏肉 | しょうが にんにく | 油 片栗粉 | 33.5% |
| | やさいのピーナツあえ | ピーナツ | にんじん 小松菜 もやし | 三温糖 | 3.3g |
| | わかめとこんさいのスープ | ベーコン わかめ | 大根 にんじん | ごま油 | |
| 9 水 | はっさく | | ハ箱 | | |
| | ガーリックライス | | にんにく | ごはん 麦 グレープシード油 | 715kcal |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | 31.5g |
| | ホキのマスタードやき | ホキ | | マヨネーズ | 24.2% |
| | ほれんそうとエリンギのサラダ | ツナ | ほうれん草 エリンギ | グレープシード油 三温糖 | 3.1g |
| 10 木 | ABCスープ | | 玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし パセリ | アルファベットマカロニ | |
| | むぎごはん | | | ごはん 麦 | 771kcal |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | 25.5g |
| | まめいりドライカレー | 大豆 豚肉 豚レバー | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ レーズン グリーンピース トマト | 油 小麦粉 カレールウ | 27.7% |
| 11 金 | こまつなとにんじんのナムル | | にんじん 小松菜 | ごま油 三温糖 ごま | 1.7g |
| | けんこくきねんひ 建国記念の日 | | | | |
| 14 月 | むぎごはん | | | ごはん 麦 | 805kcal |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | 27.4g |
| | とうふいりミートローフ | 豚肉 豚レバー 豆腐 卵 | しょうが 玉ねぎ にんじん パセリ | 油 パン粉 三温糖 | 26.1% |
| | フレンチドレッシングサラダ | | キャベツ ほうれん草 とうもろこし | グレープシード油 三温糖 | 2.2g |
| | やさいスープ | | 玉ねぎ れんこん 白菜 | | |
| | ハートのチョコプリン | (豆乳) | | (砂糖 ココア 小麦粉) | |

今月の行事



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、大切にされてきました。
豆まきをしたり、福豆を食べたり家の戸口にヒイラギワシ(ヤイカガシ)を飾る風習があります。

| 日 | 献立名 | 赤 | | 緑 | | 黄 | | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 | |
|---------|---|-------------|--------|---|-----------------------|--------------------|---------------|-----------------------------------|-------|
| | | 血も | 肉や骨のもの | 体の調整 | 子のものを | 熱も | 力のなるもの | | |
| 15 火 | ごはん | | | | | ごはん | | 776kcal | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | 30.6g | |
| | なまあげとぶたにくのみそいため | 生揚げ 豚肉 みそ | | しょうが ねぎ にんじん キャベツ | | ごま油 三温糖 片栗粉 | | 28.2% | |
| | ちゅうかあえ | | | にんじん 小松菜 もやし | | ごま油 三温糖 ごま | | 3.0g | |
| | もずくスープ | もずく | | ねぎ チンゲン菜 とうもろこし | | ごま油 ごま | | | |
| 16 水 | むぎごはん | | | | | ごはん 麦 | | 730kcal | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | 28.3g | |
| | あつやきたまご | (卵) | | | | (砂糖 油) | | 25.5% | |
| | おからのごもくに | おから 枝豆 油揚げ | | しいたけ にんじん こんにゃく | | 三温糖 | | 2.7g | |
| | いわしのつみれじる | いわし みそ わかめ | | しょうが みつば | | 片栗粉 | | | |
| 17 木 | しらすごはん | しらす | | 🍷かみかみ給食🍷 カミカミ食材「さつまいも」「生揚げ」とカルシウム豊富な「しらす」を取り入れた献立 | | ごはん | | 776kcal | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | 22.7g | |
| | やさいのかきあげ | | | | 玉ねぎ にんじん とうもろこし みつば | | 油 小麦粉 さつまいも | | 25.9% |
| | にんじんともやしのツナマヨあえ | ツナ | | | 小松菜 にんじん もやし | | マヨネーズ | | 3.6g |
| | なまあげとキャベツのみそじる | 生揚げ みそ | | | キャベツ 葉ねぎ | | | | |
| 18 金 | ソフトめん | | | | | ソフト麺 | | 780kcal | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | 30.1g | |
| | レバーいりミートソース | 豚肉 豚レバー チーズ | | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト | | 油 グレープシード油 小麦粉 三温糖 | | 31.7% | |
| | ひじきとだいこんのサラダ | ひじき | | 大根 とうもろこし | | 青じそドレッシング ごま | | 3.2g | |
| 21 月 | ごはん | | | | | ごはん | | 767kcal | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | 25.8g | |
| | ちくわのいそべあげ | ちくわ 青のり | | | | 小麦粉 油 | | 26.2% | |
| | きりぼしだいこんサラダ | ツナ | | 切り干し大根 にんじん ほうれん草 | | マヨネーズ | | 3.3g | |
| | きのこのかきたまじる | 卵 | | しめじ えのき まいたけ しいたけ 葉ねぎ | | 片栗粉 | | | |
| 22 火 | ごはん | | | 🌸 中学部3年 菊池さん考案の給食 🌸 | | ごはん | | 800kcal | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | 25.6g | |
| | ポークカレー | 豚肉 ヨーグルト | | | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん | | 油 じゃがいも カレールウ | | 29.3% |
| | ほうれんそうとにんじんのサラダ | | | | ほうれん草 にんじん もやし | | マヨネーズ ごま | | 2.2g |
| 23 水 | 天皇誕生日・富士山の日  | | | | | | | | |
| 24 木 | ごはん | | | 🍷ふじっぴー給食🍷  | | ごはん | | 768kcal | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | 30.8g | |
| | さばのほうじちやに | 鯖 | | | しょうが 茶 | | 三温糖 | | 26.1% |
| | レタスのシャキシャキあおりのあえ | 青のり | | | レタス もやし にんじん | | ごま油 | | 3.0g |
| | みそとうにゅうじる | 鶏肉 みそ 豆乳 豆腐 | | | 大根 白菜 葉ねぎ | | 里芋 ごま油 | | |
| 25 金 | とりにくときこのこのピラフ | 鶏肉 | | にんにく 玉ねぎ しょうが しめじ エリンギ しいたけ パセリ | | ごはん 麦 油 | | 793kcal | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | 25.0g | |
| | ひじきのマリネ | ひじき 枝豆 チーズ | | にんじん | | グレープシード油 三温糖 | | 30.6% | |
| | クラムチャウダー | ベーコン あさり 牛乳 | | 玉ねぎ にんじん マッシュルーム | | 小麦粉 じゃがいも 油 | | 3.6g | |
| 28 月 | ごはん | | | | | ごはん | | 796kcal | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | 29.7g | |
| | とりとレバーのあまからあえ | 鶏肉 (鶏レバー) | | にんにく しょうが (しょうが) | | 油 片栗粉 三温糖 (でん粉) | | 25.6% | |
| | もやしのいそあえ | のり | | もやし キャベツ ほうれん草 にんじん | | | | 3.6g | |
| | だいこんとわかめのみそじる | みそ わかめ 油揚げ | | 大根 | | | | | |

2月22日(火)は
中学部3年菊池さん考案の給食です。



菊池さんが授業で栽培した「にんじん」、「玉ねぎ」、「ほうれん草」を使った献立を考えてくれました。食べやすさ、栄養バランス、彩り考えたステキな献立です。

2月24日(木)は <ふじっぴー給食> です!

2月23日の「富士山の日」にちなみ、今年も<ふじっぴー給食>を実施します。静岡茶、レタス、焼津で水揚げされたサバなど静岡自慢の食材をたっぷり使った献立です。お楽しみに!

