



令和5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。
旬の食材は**太字**で表示、旬の食材を使用したオススメメニューには下線を引いています。

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			緑			黄			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		血や肉や骨のもとになるもの			体の調子を整えるもの			熱や力のもとになるもの			
1 木	ごはん						米			719kcal	
	ぎゅうにゅう	牛乳								30.8g	
	たまごのカップやき	卵 鶏肉 豚肉		玉ねぎ にんじん グリンピース		三温糖				26.5%	
	だいずのごもくに	大豆 こんぶ		しいたけ にんじん こんにゃく		三温糖				2.4g	
	<u>こんさいのみそしる</u>	油揚げ みそ		にんじん だいこん ごぼう ごまつな							
2 金	<u>みそラーメン</u>	豚肉 みそ		しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん とうもろこし もやし 葱		中華めん 油 ごま油				741kcal	
	ぎゅうにゅう	牛乳								33.3g	
	いわしのしょうがに	(いわし)		(しょうが)					(砂糖)	28.7%	
	<u>きりぼしだいこんのごまずあえ</u>			切り干し大根 にんじん ごまつな			ごま 三温糖			3.1g	
	きなこボーロ	(きな粉 卵)					(馬鈴薯でん粉 還元麦芽糖水飴 砂糖 乳糖 ショートニング)				
5 月	ごはん						米			716kcal	
	ぎゅうにゅう	牛乳								31.7g	
	やきくろはんぺん	黒はんぺん		しょうが						21.8%	
	おからのごもくに	油揚げ おから		しいたけ にんじん こんにゃく 枝豆		三温糖				3.4g	
	<u>とんじる</u>	みそ 豚肉		にんじん だいこん ごぼう しょうが はくさい 葉ねぎ							
6 火	ごはん						米			759kcal	
	ぎゅうにゅう	牛乳								31.9g	
	わふうミートローフ	豚肉 豆腐 みそ		しょうが 玉ねぎ にんじん		油 パン粉 じゃがいも 片栗粉 三温糖				29.6%	
	<u>かぶのサラダ</u>	ツナ		かぶ にんじん ごまつな		油				3.0g	
	もやしとニラのみそしる	みそ		もやし ニら							
まっちゃんプリン	牛乳 ゼラチン		抹茶			上白糖					
7 水	こくとうパン						黒糖 パン			724kcal	
	ぎゅうにゅう	牛乳								35.9g	
	ほきのマスタードやき	ホキ					マヨネーズ			34.5%	
	<u>スパゲッティソテー</u>	ベーコン		しめじ ほうれん草		油 スパゲッティ				2.8g	
<u>とうにゅうスープ</u>	ウインナー 豆乳		玉ねぎ にんじん フロッキー		さつまいも 金時豆						
8 木	ごはん						米			738kcal	
	ぎゅうにゅう	牛乳								38.1g	
	てばもとののもの	鶏肉		レモン果汁 しょうが		三温糖				31.0%	
	<u>やさいのごまみそあえ</u>	みそ		ごまつな キャベツ にんじん		三温糖 ごま				2.4g	
<u>だいこんともやしのみそしる</u>	みそ		だいこん もやし 葉ねぎ								
9 金	ごはん						米			713kcal	
	ぎゅうにゅう	牛乳								25.8g	
	じゃがいものそばろに	豚肉		玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん		じゃがいも ごま油 三温糖				24.3%	
	<u>やさいのあさづけ</u>			にんじん だいこん キャベツ レモン果汁		油 三温糖				2.9g	
	<u>きのこのみそしる</u>	みそ がんもどき		しいたけ エリンギ えのき ごまつな							
ミニフィッシュ	(カタクチイワシ)					(砂糖 ごま)					
12 月	 <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-right: 10px;"> 2月11日は   </div> <div style="text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">振替休日</h2> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-left: 10px;">  </div> </div>										
13 火	ごはん						米			713kcal	
	ぎゅうにゅう	牛乳								23.0g	
	<u>ちゅうかあんかけ</u>	豚肉		にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ はくさい		ごま油 三温糖 片栗粉				27.8%	
	<u>はるさめのごまふうみ</u>			にんじん ごまつな		春雨 油 三温糖 ごま				2.5g	
	おさつスティック					(さつまいも 砂糖 油)					
14 水	ごはん てづくりのりつくだに	のり					米 三温糖			840kcal	
	ぎゅうにゅう	牛乳								23.5g	
	うなぎいもコロツケ	(植物性たん白)					(さつまいも じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 植物性油脂) 油			26.1%	
	ごもくひじき	ひじき 油揚げ		ごぼう にんじん さやいんげん		ごま油 三温糖				3.3g	
	<u>カニカマとたまごのみそしる</u>	みそ 卵 かに風味かまぼこ		ほうれん草		片栗粉					
バレンタインデザート	(豆乳加工食品)					(果糖ぶどう糖液糖 グラニュー糖 ぶどう糖 ココアパウダー でん粉)					



日	献立名	赤		緑		黄		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 水分	
		血や肉や骨のもとになるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの			
15	むぎごはん						米 麦	742kcal	
木	ぎゅうにゅう	牛乳		かみかみ給食 かみごたえのある「ごぼう」「切り干し大根」を使った献立				27.1g	
	かみかみドライカレー	豚肉 豚レバー 大豆		にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう にんじん レーズン グリンピース		油 小麦粉 カレールウ		25.7%	
	はりはりづけ			切り干し大根 こまつな もやし				2.1g	
16	むぎごはん			◆◆ 中学部2年生のリクエスト献立 ◆◆			米 麦	750kcal	
金	ぎゅうにゅう	牛乳						25.3g	
	さくらえびいりかきあげ	さくらえび		玉ねぎ 水菜 枝豆		油 小麦粉		24.3%	
	ひじきともやしのサラダ	ひじき		もやし どうもろこし		ごま		2.7g	
	とうふとわかめのスープ	豆腐 わかめ		にんじん 葱					
	ジョア(プレーン)	(脱脂粉乳)				(砂糖)			
19	ごはん						米	752kcal	
月	ぎゅうにゅう	牛乳						28.1g	
	さばのほうじちやに	サバ		ほうじ茶 しょうが		三温糖		33.1%	
	もやしのさっぱりサラダ			もやし ほうれん草 にんじん		三温糖 ごま油 ごま		2.9g	
	なまあげとキャベツのみそしる	生揚げ みそ		キャベツ 葉ねぎ					
20	ごはん						米	711kcal	
火	ぎゅうにゅう	牛乳						24.0g	
	てづくりシューマイ	豚肉		しょうが キャベツ		焼売の皮 三温糖 ごま油 片栗粉		29.6%	
	さんしょくナムル			もやし こまつな にんじん		ごま油 三温糖		2.5g	
	レタスとコーンのスープ	卵 ベーコン		玉ねぎ にんじん しいたけ どうもろこし レタス		油 片栗粉			
21	しょくパン						パン	727kcal	
水	ぎゅうにゅう	牛乳						29.8g	
	タルタルタラフライ	(スケウダラ)		レモン果汁 パセリ 玉ねぎ		(パン粉 小麦粉) 油 マヨネーズ		45.9%	
	こまつなとエリンギのサラダ	ツナ		こまつな エリンギ		三温糖 油		3.3g	
	カレースープに	ウインナー		玉ねぎ にんじん だいこん キャベツ		油			
	スライスチーズ	チーズ							
22	ごはん						米	717kcal	
木	ぎゅうにゅう	牛乳		ふじっぴー給食 今年のテーマ食材は「かつお」「チンゲン菜」 焼津産のかつおから作った「なまり節」、静岡県の特産品「チンゲン菜」を使った洋風サラダです！				31.1g	
	とりのてりやき	鶏肉		しょうが				26.3%	
	ちんげんさいとなまりぶしのサラダ	なまり節		キャベツ にんじん チンゲン菜		油 三温糖		2.6g	
	だんごじる	油揚げ みそ		にんじん だいこん ごぼう しいたけ しょうが 葉ねぎ		じゃがいも (玄米)			
23	金	 天皇誕生日・富士山の日 							
26	ごはん			○ 鉄人メニュー ○ 鉄分豊富な「大豆製品」「こまつな」を使った献立			米	757kcal	
月	ぎゅうにゅう	牛乳						31.1g	
	なまあげとぶたにくのみそいため	豚肉 生揚げ みそ		しょうが にんじん キャベツ		ごま油 三温糖 片栗粉		30.6%	
	きりぼしだいこんのナムル			切り干し大根 こまつな にんじん		ごま油 三温糖		2.9g	
	もずくスープ	もずく 豆腐		葱 チンゲン菜		ごま油			
27	ごはん						米	757kcal	
火	ぎゅうにゅう	牛乳						32.8g	
	とりむねのからあげ	鶏肉		しょうが にんにく		油 片栗粉		27.6%	
	ほうれんそうのおひたし	かつお節		ほうれん草 もやし にんじん				2.8g	
	とうふとわかめのみそしる	豆腐 油揚げ みそ わかめ							
28	ごはん						米	730kcal	
水	ぎゅうにゅう	牛乳						31.0g	
	とうふでんがく	豆腐 みそ				三温糖		26.6%	
	こんさいのいために	こんぶ		玉ねぎ にんじん さやいんげん		ごま油 じゃがいも		2.5g	
	あじのつみれじる	あじ みそ わかめ		しょうが 葉ねぎ		片栗粉			
29	ガーリックライス			にんにく		米 麦 油		757kcal	
木	ぎゅうにゅう	牛乳		○ にんにくの日 ○				24.6g	
	きのごとマカロニのグラタン	ツナ 牛乳 チーズ		にんにく 玉ねぎ しいたけ まいたけ しめじ		油 小麦粉 マカロニ		30.4%	
	コールスローサラダ			キャベツ にんじん		マヨネーズ		3.4g	
	やさいとつくねのスープ	(鶏肉 粉末状植物性たん白 粒状大豆たん白)		(玉ねぎ) 玉ねぎ にんじん はくさい		(でん粉 パン粉 砂糖)			

