

令和4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	肉	骨	体	調	子	熱	力	の	
		も	と	に	な	る	も	の			
1 水	ごはん							米			785kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳									32.9g
	<u>なまあげのおろしがけ</u>	生揚げ	大根	葉ねぎ							28.3%
	ちんげんさいともやしのおかかあえ	かつお節	もやし	チンゲン菜	にんじん						2.6g
	<u>おでんに</u>	こんぶ 黒はんぺん うずらの卵 生揚げ ちくわ	大根								
2 木	こくとうしょくパン							パン 黒糖			817kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳									33.5g
	とうふとレバーのミートローフ	豆腐 豚レバー 豚肉 卵	しょうが	玉ねぎ	にんじん	パセリ		サラダ油	パン粉	三温糖	32.1%
	もやしのさっぱりサラダ		もやし	きゅうり	にんじん			三温糖	ごま油	ごま	3.2g
	とうにゅうスープ	ベーコン 豆乳	玉ねぎ	にんじん	チンゲン菜			じゃがいも	サラダ油		
3 金	ごはん							米			724kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳									26.2g
	いわしのしょうがに	(いわし)	(しょうが)					(砂糖)			26.3%
	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			2.5g
	<u>もやしとキャベツのみそしる</u>	みそ	もやし	キャベツ	葉ねぎ						
6 月	みそにこみうどん	鶏肉 みそ かまぼこ 油揚げ	しいたけ	ねぎ	にんじん			うどん	三温糖		789kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳									30.3g
	ごもくかきあげ		玉ねぎ	にんじん	とうもろこし	三つ葉		さつまいも	油	小麦粉	30.9%
	ごぼうみそマヨサラダ	大豆 みそ	ごぼう	きゅうり	にんじん			マヨネーズ	ごま	三温糖	3.5g
7 火	ごはん							米			749kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳									30.9g
	たまごのカップやき	卵 鶏肉 豚肉	玉ねぎ	にんじん	グリーンピース			三温糖			25.7%
	<u>かぶのサラダ</u>	ツナ	かぶ	小松菜	にんじん			グレープシードオイル			2.4g
	<u>なまあげとキャベツのみそしる</u>	生揚げ みそ	キャベツ	葉ねぎ							
8 水	ごはん てづくりのりのつくだに	のり						米	三温糖		766kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳									26.7g
	くろはんぺんフライ	黒はんぺん						油	パン粉	小麦粉	21.8%
	<u>こまつなごまみそあえ</u>	みそ	小松菜	キャベツ	にんじん			三温糖	ごま		3.6g
	あさりとたまねぎのみそしる	みそ あさり	玉ねぎ	えのき	葉ねぎ						
9 木	ガーリックライス		にんにく					米	麦	グレープシードオイル	753kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳									30.0g
	ぶたのしょうがやき	豚肉	玉ねぎ	にんじん	しょうが			三温糖	ごま油		22.9%
	ひじきともやしのサラダ	ひじき	もやし	とうもろこし				ごま			3.2g
	<u>ABCスープ</u>		玉ねぎ	キャベツ	にんじん	パセリ		アルファベットマカロニ			
	<u>みかん</u>		みかん								
10 金	ごはん							米			757kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳									24.3g
	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		ごま油	じゃがいも	三温糖	23.1%
	<u>やさいのあさづけ</u>		にんじん	大根	きゅうり			三温糖	グレープシードオイル		2.9g
	<u>きのこのみそしる</u>	みそ 油揚げ	しいたけ	えのきたけ	小松菜	エリンギ					
	ミニフィッシュ	(カタクチイワシ)						(砂糖	ごま)		
13 月	むぎごはん							米	麦		770kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳									30.2g
	とりむねのからあげ	鶏肉	にんにく	しょうが				油	片栗粉		25.4%
	<u>レタスのあおりのあえ</u>	青のり	レタス	もやし	にんじん			ごま油			2.5g
	こんさいのみそしる	みそ 油揚げ	にんじん	れんこん	ごぼう	葉ねぎ					

今月の行事

節分



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	肉	骨	体	調	子	熱	力	も						
14	ごはん									米	831kcal					
火	ぎゅうにゅう	牛乳			♡ バレンタインデー ♡						21.1g					
	ちゅうかあんかけ	豚肉			にんにく	しょうが	玉ねぎ	にんじん	たけのこ	しいたけ	きくらげ	キャベツ	ごま油	三温糖	片栗粉	26.2%
	はるさめサラダ				にんじん	小松菜					春雨	ごま油	三温糖	ごま	2.5g	
	てづくりココアケーキ	牛乳								小麦粉	バター	上白糖	粉糖	ココア		
15	むぎごはん									米 麦	815kcal					
水	ぎゅうにゅう	牛乳									29.3g					
	さばのてりやき	サバ			しょうが					ごま	31.5%					
	おからのごもくに	おから	油揚げ		しいたけ	にんじん	こんにゃく	枝豆		三温糖	3.0g					
	もやしとニラのみそしる	みそ			もやし	ニラ										
16	弁当の日															
17	弁当の日															
20	チーズウインナーパン	チーズ	ウインナー							パン						
月	ぎゅうにゅう	牛乳														
	ヨーグルト	ヨーグルト														
21	コーンパン				とうもろこし					パン						
火	ぎゅうにゅう	牛乳														
	ジョア	ジョア														
22	弁当の日															
23	天皇誕生日・富士山の日															
24	むぎごはん									米 麦	791kcal					
金	ぎゅうにゅう	牛乳									23.7g					
	ごぼうとだいずのカレー	豚肉	豚レバー	大豆	ヨーグルト	にんにく	しょうが	玉ねぎ	にんじん	ごぼう	サラダ油	カレールウ	じゃがいも	27.9%		
	フレンチドレッシングサラダ					キャベツ	にんじん	パセリ			グレープシードオイル	三温糖	2.2g			
	ごはん										米	804kcal				
月	ぎゅうにゅう	牛乳									32.6g					
	かつおのかくに	かつお							しょうが		三温糖	28.4%				
	きりぼしだいこんのサラダ	ツナ							切り干し大根	ほうれん草	にんじん	マヨネーズ	2.3g			
	レタスとコーンのスープ	ベーコン	卵			玉ねぎ	にんじん	しいたけ	とうもろこし	レタス		サラダ油	片栗粉			
28	とりとときのこのピラフ	鶏肉			玉ねぎ	にんにく	しょうが	しめじ	しいたけ	エリンギ	パセリ	米 麦	サラダ油	852kcal		
火	ぎゅうにゅう	牛乳									25.6g					
	ひじきのマリネ	ひじき	チーズ			にんじん	枝豆			グレープシードオイル	三温糖	27.8%				
	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	サラダ油	じゃがいも	3.5g			
	バナナ					バナナ										

🍱 弁当の日 🍱
16日・17日は給食がありません。
弁当を持ってきてください。

🍞 パン給食 🍞
20日・21日はパン給食です。

🍱 弁当の日 🍱
22日は給食がありません。
弁当を持ってきてください。



2月27日(月)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。
レタス、静岡県で水揚げされたかつおなど静岡自慢の食材をたっぷり使った献立です。



レタスは加熱してもおいしい!

日本では生で食べることが多いレタスですが、鍋物や炒め物、スープなどにしても、おいしく食べられます。また、加熱するとかさが減って、たくさんの量を食べられます。

