

2月給食カレンダー

げつようび 月	かようび 火	すいようび 水	もくようび 木	きんようび 金
<p>2月の行事「節分」</p> <p>節分とは、季節の変わり目の日のことです。冬が終わり、春の始まりとされる「立春」の前の日のことを、「節分」と言います。今年2月3日です。節分の日には、悪いことを追い払う行事が行われます。「豆まき」をしたり、炒った「大豆」を自分の年の数だけ食べたりします。また、「いわし」の頭をひいらぎの枝にさして、玄関に飾ったりします。</p>			1日	2日 せつぶんこんだて 節分献立
			ミルクパン	ごはん ご飯
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
			いちごジャム	ぎゅうにくいたに 牛肉の炒め煮
			さわらのパーベキューソース	からしあえ からし和え
			キャベツとハムのマリネ	いわしのつみれ汁 いわしのつみれ汁
			しめじのスープ	せつぶん 節分ボーロ
5日	6日	7日	8日	9日
ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	こくとう 黒糖パン	ごはん ご飯
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
あかうおに 赤魚の煮つけ	にく 肉じゃが	あじのみそマヨネーズ焼き	こめこ 米粉グラタン	さばの照り焼き
にんじんときゅうりの甘酢和え	ほうれん草の和え物	キャベツの昆布和え	フレンチサラダ	こまつな 小松菜のごまマヨネーズ和え
こまつな 小松菜のみそ汁	ツナのふりかけ	わかめとじゃがいものみそ汁	トマトスープ	かぼちゃのみそ汁
おおうちやま 大内山ミルクプリン		いよかんゼリー		
12日	13日	14日 ばれんたいこんだて バレンタイン献立	15日	16日
ふりかえきゅうじつ 振替休日			こめこい 米粉入りパン	ごはん ご飯
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
			さけの香草焼き	ごもくやさいいた 五目野菜炒め
			にんじんのマリネ	ちゅうかふうあ 中華風和え物
			はくさい 白菜ミルクスープ	にらたまスープ
19日	20日	21日	22日	23日
ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ミルクパン	てんのうたんじょうび 天皇誕生日
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	
さばのみりん焼き	すきやき風煮	かれいのから揚げ	タンドリーチキン	
ポテトサラダ	きゅうりとたくあん和え物	こまつな 小松菜のごま和え	ブロッコリーのサラダ	
わかめのすまし汁	とうふ 豆腐のみそ汁	とうにゅう 豆乳汁	キャベツのスープ	
26日	27日	28日	29日	
ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	コッペパン	2月14日はバレンタイン献立です。調理員さんが愛をこめて手作りのお菓子を作ってくれます！
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	
とり肉の炒め煮	さけのマヨネーズ焼き	あつあ 厚揚げの甘酢炒め	エスカベッシュ	
みずな 水菜の和え物	ひじきサラダ	ツナとキャベツの和え物	コーンサラダ	
たま 玉ねぎのみそ汁	えのきのすまし汁	チンゲン菜のスープ	こまつな 小松菜のスープ	
くろ 黒ごまプリン			いちごムース	

給食献立表

三重県立度会特別支援学校

※材料等の都合により、予告なく献立が変更になる場合があります。
※この献立表には、微量の食品及び調味料は記載されません。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 たんぱく質 食塩相当量	たんぱく質 たんぱく質 食塩相当量
1 木	ミルクパン 牛乳		ミルクパン		567 kcal	673 kcal
	いちごジャム				23.4 g	29.7 g
	さわらのバーベキューソース	さわら	片栗粉、三温糖	油	2.4 g	3.1 g
	キャベツとハムのマリネ	ハム		油、オリーブ油		
2 金	しめじのスープ					
	ご飯 牛乳		精米、おおむぎ		569 kcal	674 kcal
	牛肉の炒め煮	牛小間切れ	三温糖	油	22.5 g	26.0 g
	からし和え		三温糖		2.2 g	2.5 g
5 月	いわしのつみれ汁	いわしだんご				
	節分ボーロ					
	ご飯 牛乳		精米、おおむぎ		564 kcal	671 kcal
	赤魚の煮付け	赤魚	三温糖		26.2 g	32.0 g
6 火	にんじんときゅうりの甘酢あえ		三温糖		2.0 g	2.3 g
	小松菜のみそ汁	木綿豆腐、油揚げ、あわせみそ				
	ミルクプリン		牛乳プリン			
	ご飯 牛乳		精米、おおむぎ		562 kcal	683 kcal
7 水	肉じゃが	牛小間切れ	じゃがいも、しらたき、三温糖	油	24.1 g	27.9 g
	ほうれん草の和えもの		三温糖		1.7 g	1.9 g
	ツナのふりかけ	ツナ	三温糖	油、すりごま		
	ご飯 牛乳		精米、おおむぎ		564 kcal	689 kcal
8 木	あじの味噌マヨネーズ焼き	まあじ、白みそ		ノンエッグマヨネーズ	23.6 g	29.6 g
	キャベツの昆布あえ		塩昆布		2.2 g	2.4 g
	わかめとじゃがいものみそ汁	油揚げ、あわせみそ	わかめ	じゃがいも		
	いよかんゼリー					
9 金	黒糖パン		黒糖パン		560 kcal	653 kcal
	じゃがいもの米粉グラタン	鶏肉	じゃがいも、米粉	油	23.0 g	26.5 g
	フレンチサラダ		三温糖	油	2.3 g	2.8 g
	トマトスープ	ベーコン		油		
13 火	ご飯 牛乳		精米、おおむぎ		529 kcal	668 kcal
	さばの照り焼き	鯖			22.8 g	28.7 g
	小松菜のごまマヨネーズ和え	焼き竹輪	三温糖	すりごま、ノンエッグマヨネーズ	2.2 g	2.6 g
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ、あわせみそ				
14 水	ご飯 牛乳		精米、おおむぎ		552 kcal	688 kcal
	さわらのねぎソースかけ	さわら	片栗粉、三温糖	油、ごま油	22.7 g	28.9 g
	白菜のおかかあえ	かつお節	三温糖		2.0 g	2.5 g
	しめじのすまし汁	木綿豆腐				
15 木	ハヤシライス 牛乳	牛小間切れ	精米、おおむぎ、三温糖	油	582 kcal	689 kcal
	ほうれん草とハムのレモンあえ	ハム	三温糖		18.5 g	21.0 g
	チョコ蒸しケーキ	豆乳	米粉、グラニュー糖	油	2.3 g	2.7 g
	米粉入りパン 牛乳		米粉入りパン		538 kcal	643 kcal
16 金	さけの香辛焼き	鮭		ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油	25.9 g	32.9 g
	人参のマリネ		三温糖		2.3 g	3.0 g
	白菜ミルクスープ	ベーコン	牛乳	片栗粉		
	ご飯 牛乳		精米、おおむぎ		529 kcal	643 kcal
19 月	五目野菜炒め	豚小間切れ		ごま油	20.6 g	24.1 g
	中華風あえもの	ツナ	三温糖	ごま油	2.2 g	2.6 g
	にらたまスープ	木綿豆腐、たまご		ごま油		
	ご飯 牛乳		精米、おおむぎ		524 kcal	659 kcal
20 火	さばのみりん焼き	鯖			24.0 g	30.4 g
	ポテトサラダ	ツナ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	2.0 g	2.4 g
	わかめのすまし汁	木綿豆腐	わかめ			
	ご飯 牛乳		精米、おおむぎ		539 kcal	653 kcal
21 水	ずきやき風煮	牛小間切れ、焼き豆腐	しらたき、三温糖	油	24.0 g	27.9 g
	きゅうりとたくあんのあえ物			すりごま	2.2 g	2.7 g
	豆腐のみそ汁	木綿豆腐、油揚げ、あわせみそ				
	ご飯 牛乳		精米、おおむぎ		528 kcal	631 kcal
22 木	かれの唐揚げ	かれい	片栗粉	油	27.9 g	30.3 g
	小松菜のごまあえ		三温糖	すりごま	2.3 g	2.7 g
	豆乳汁	木綿豆腐、油揚げ、豆乳、白みそ		ごま油		
	ミルクパン 牛乳		ミルクパン		529 kcal	638 kcal
26 月	タンドリーチキン	鶏肉もも		ノンエッグマヨネーズ	27.8 g	35.2 g
	ブロッコリーのサラダ			ごまドレッシング	2.2 g	2.8 g
	キャベツのスープ	ソーセージ				
	ご飯 牛乳		精米、おおむぎ		556 kcal	660 kcal
27 火	鶏肉の炒め煮	鶏肉細切れ	三温糖、片栗粉	油	25.7 g	29.7 g
	水菜の和えもの		三温糖	すりごま	2.0 g	2.3 g
	玉ねぎのみそ汁	木綿豆腐、白みそ				
	黒ごまプリン					
28 水	ご飯 牛乳		精米、おおむぎ		540 kcal	674 kcal
	さけのマヨネーズ焼き	鮭		ノンエッグマヨネーズ、ごま	25.7 g	33.0 g
	ひじきサラダ	ツナ	ひじき	三温糖	2.1 g	2.4 g
	えのきのすまし汁	木綿豆腐				
29 木	ご飯 牛乳		精米、おおむぎ		537 kcal	650 kcal
	厚揚げの甘酢炒め	豚小間切れ、厚揚げ	三温糖、片栗粉	油	20.2 g	23.7 g
	ツナとキャベツのあえもの	ツナ	三温糖	ごま油	2.3 g	2.7 g
	チンゲンサイのスープ			ごま油		
コ ン	コッペパン 牛乳		コッペパン		558 kcal	646 kcal
	エスカベッシュ	まあじ	片栗粉、三温糖	油、オリーブ油	22.9 g	28.5 g
	コーンサラダ		三温糖	油	2.3 g	3.1 g
	小松菜のスープ					
いちごのムース						