

2月給食カレンダー

2月、3月はみなさんからのリクエスト献立です♪  
リクエストメニューには★マークをつけています。

| げつようび<br>月              | かようび<br>火             | すいようび<br>水                   | もくようび<br>木                 | きんようび<br>金                 |
|-------------------------|-----------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 3日<br>せつぶんこんだて<br>節分献立  | 4日                    | 5日                           | 6日                         | 7日                         |
| ごはん<br>ご飯               | ごはん<br>ご飯             | ごはん<br>ご飯                    | ★きなこ揚げパン                   | ごはん<br>ご飯                  |
| ぎゅうにゅう<br>牛乳            | ぎゅうにゅう<br>牛乳          | ぎゅうにゅう<br>牛乳                 | ぎゅうにゅう<br>牛乳               | ぎゅうにゅう<br>牛乳               |
| ★ぶたにく いた に<br>豚肉の炒め煮    | さばのみりんや<br>さばのみりん焼き   | あつあ あまずいた<br>厚揚げの甘酢炒め        | ブロッコリーサラダ                  | あじのあま しま<br>あじの甘みそ焼き       |
| はくさい<br>白菜のゆかり和え        | ちくわサラダ                | チンゲン菜さい<br>チンゲン菜のナムル         | トマトスープ                     | みずな<br>水菜とこんにゃくのサラダ        |
| いわしの じる<br>いわしのつみれ汁     | だいこん しろ<br>大根のみそ汁     | たまごスープ                       |                            | とんじる<br>豚汁                 |
| せつぶん<br>節分ボーロ           |                       |                              |                            |                            |
| 10日                     | 11日                   | 12日                          | 13日                        | 14日                        |
| ごはん<br>ご飯               | けんこくきねん<br>建国記念<br>の日 | ごはん<br>ご飯                    | ミルクパン                      | ごはん<br>ご飯                  |
| ぎゅうにゅう<br>牛乳            |                       | ぎゅうにゅう<br>牛乳                 | ぎゅうにゅう<br>牛乳               | ぎゅうにゅう<br>牛乳               |
| さわらのごま しま<br>さわらのごまみそ焼き |                       | ★あじの たつたあ<br>あじの竜田揚げ         | ★いちごジャム                    | ★ハンバーグ                     |
| じゃがいものかつおまぶし            |                       | なばなの あ<br>なばなのごま和え           | ★て や<br>照り焼きチキン            | キャベツと あがらあ<br>油揚げの和え物      |
| ★ほうれん草の しろ<br>すまし汁      |                       | たま しろ<br>玉ねぎのみそ汁             | ツナポテトサラダ                   | はくさい しろ<br>白菜のみそ汁          |
|                         |                       |                              | こまつな<br>小松菜のスープ            |                            |
| 17日                     | 18日                   | 19日                          | 20日                        | 21日                        |
| ごはん<br>ご飯               | ごはん<br>ご飯             | ごはん<br>ご飯                    | ★こくとう<br>黒糖パン              | ごはん<br>ご飯                  |
| ぎゅうにゅう<br>牛乳            | ぎゅうにゅう<br>牛乳          | ぎゅうにゅう<br>牛乳                 | ぎゅうにゅう<br>牛乳               | ぎゅうにゅう<br>牛乳               |
| ★こめこ<br>米粉のチキンカレー       | ★つ<br>津ぎょうざ           | とりにく て<br>鶏肉の照りマヨ            | ★しろみぎかな つぶ や<br>白身魚の粒コーン焼き | さわらの さいきょうや<br>さわらの西京焼き    |
| ブロッコリーのおかかあ<br>和え       | ★はるさめ<br>春雨サラダ        | き ぼ だいこん すのもの<br>切り干し大根の酢のもの | フレンチサラダ                    | こまつな<br>小松菜のごまマヨネーズあ<br>和え |
| ★ぶどうヨーグルト               | チンゲン菜さい<br>のスープ       | ほうれん草の しろ<br>みそ汁             | やさい<br>野菜スープ               | さといもの しろ<br>みそ汁            |
| 24日                     | 25日                   | 26日                          | 27日                        | 28日                        |
| ふりかえきゅうじつ<br>振替休日       | ごはん<br>ご飯             | ごはん<br>ご飯                    | ミルクパン                      | ごはん<br>ご飯                  |
|                         | ぎゅうにゅう<br>牛乳          | ぎゅうにゅう<br>牛乳                 | ぎゅうにゅう<br>牛乳               | ぎゅうにゅう<br>牛乳               |
|                         | ★さばのみ しろ<br>みそ煮       | ★すきやき ふうに<br>風煮              | さわらの こうそう や<br>香草焼き        | ★とりにく あま あ<br>鶏肉の甘から揚げ     |
|                         | ほうれん草の しろ<br>マヨネーズ和え  | キャベツの あ<br>ごま和え              | ブロッコリーのサラダ                 | だいこん はくさい<br>大根と白菜のサラダ     |
|                         | とうにゅう じる<br>豆乳汁       | ★水ようかん                       | オニオンスープ                    | こまつな しろ<br>小松菜のみそ汁         |

## 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<br>血や肉になる   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる | 緑の仲間<br>体の調子を整える | 小学部<br>たんばく質<br>食塩相当量 | 中学部・高等部<br>たんばく質<br>食塩相当量 |
|-----|---------------|------------------|------------------|------------------|-----------------------|---------------------------|
| 牛乳  | ご飯 牛乳         | 牛乳               | 精米、おおむぎ          |                  | 562 kcal              | 669 kcal                  |
|     | 豚肉の炒め煮        | 豚小間切れ            | 三温糖              | たまねぎ             | 18.3 g                | 20.9 g                    |
|     | 白菜のゆかり和え      |                  |                  | キャベツ、はくさい        | 2.0 g                 | 2.2 g                     |
|     | いわしのつみれ汁      | いわしだんご           |                  | にんじん             |                       |                           |
|     | 節分ボーロ         |                  | 節分ボーロ            | だいこん             |                       |                           |
| 4火  | ご飯 牛乳         | 牛乳               | 精米、おおむぎ          |                  | 535 kcal              | 676 kcal                  |
|     | さばのみりん焼き      | 鯖                |                  |                  | 24.5 g                | 31.3 g                    |
|     | ちくわサラダ        | 焼き竹輪             | 三温糖              | ごまドレッシング         | 2.2 g                 | 2.5 g                     |
|     | 大根のみそ汁        | 木綿豆腐、油揚げ、あわせみそ   |                  | だいこん、ほんしめじ       |                       |                           |
| 5水  | ご飯 牛乳         | 牛乳               | 精米、おおむぎ          |                  | 536 kcal              | 652 kcal                  |
|     | 厚揚げの甘酢炒め      | 豚小間切れ、厚あげ        | 三温糖、片栗粉          | 油                | 19.7 g                | 22.9 g                    |
|     | チンゲン菜のナムル     |                  |                  | ごま油              | 2.3 g                 | 2.8 g                     |
|     | たまごスープ        | たまご              |                  | ごま油              |                       |                           |
| 6木  | きなご揚げパン 牛乳    | きな粉              | 牛乳               | コッペパン、三温糖        | 535 kcal              | 619 kcal                  |
|     | ブロッコリーサラダ     |                  |                  | ごまドレッシング         | 22.1 g                | 25.0 g                    |
|     | 鶏肉とじゃが芋のトマト煮  | 鶏肉               |                  | 油                | 2.0 g                 | 2.4 g                     |
|     |               |                  | じゃがいも            | にんじん、トマト         |                       |                           |
| 7金  | ご飯 牛乳         | 牛乳               | 精米、おおむぎ          |                  | 536 kcal              | 665 kcal                  |
|     | あじの甘みそ焼き      | まあじ、あわせみそ        | 三温糖              |                  | 24.0 g                | 30.2 g                    |
|     | 水菜とこんにゃくのサラダ  |                  | しらたき             | ノンエッグマヨネーズ       | 2.1 g                 | 2.5 g                     |
|     | 豚汁            | 豚小間切れ、木綿豆腐、あわせみそ | さといも             | 油                |                       |                           |
| 10月 | ご飯 牛乳         | 牛乳               | 精米、おおむぎ          |                  | 536 kcal              | 673 kcal                  |
|     | さわらのごまみそ焼き    | さわら、あわせみそ        |                  | ノンエッグマヨネーズ、ごま    | 23.7 g                | 30.1 g                    |
|     | じゃがいものかつおまぶし  | かつお節             | じゃがいも            | 油                | 1.7 g                 | 1.9 g                     |
|     | ほうれん草のすまし汁    | 木綿豆腐             |                  | ほうれんそう、にんじん      |                       |                           |
| 12水 | ご飯 牛乳         | 牛乳               | 精米、おおむぎ          |                  | 540 kcal              | 669 kcal                  |
|     | あじの竜田揚げ       | まあじ              | 片栗粉              | 油                | 24.1 g                | 30.5 g                    |
|     | なばなのごまあえ      |                  | 三温糖              | すりごま             | 2.2 g                 | 2.5 g                     |
|     | 玉ねぎのみそ汁       | 木綿豆腐、油揚げ、あわせみそ   |                  | にんじん             |                       |                           |
| 13木 | ミルクパン 牛乳      | 牛乳               | ミルクパン            |                  | 535 kcal              | 633 kcal                  |
|     | いちごジャム        |                  | いちごジャム           |                  | 26.0 g                | 32.6 g                    |
|     | チキン照り焼き       | 鶏肉モモ             |                  |                  | 2.4 g                 | 3.0 g                     |
|     | ツナボテサラダ       | ツナ               | じゃがいも            | ノンエッグマヨネーズ       |                       |                           |
|     | 小松菜のスープ       | ソーセージ            |                  | 油                | にんじん、こまつな             | たまねぎ                      |
| 14金 | ご飯 牛乳         | 牛乳               | 精米、おおむぎ          |                  | 537 kcal              | 653 kcal                  |
|     | ハンバーグ         | 豚ひき肉、木綿豆腐        | 片栗粉、三温糖          | 油                | 25.1 g                | 29.3 g                    |
|     | キャベツと油揚げの和えもの | 油揚げ              | 三温糖              |                  | 2.2 g                 | 2.5 g                     |
|     | 白菜のみそ汁        | 木綿豆腐、あわせみそ       |                  | にんじん             |                       |                           |
| 17月 | ご飯 牛乳         | 牛乳               | 精米、おおむぎ          |                  | 537 kcal              | 639 kcal                  |
|     | 米粉のチキンカレー     | 鶏肉               | じゃがいも、県内米粉カレー    | 油                | 20.8 g                | 23.6 g                    |
|     | ブロッコリーのおかか和え  | かつお節             |                  |                  | 2.0 g                 | 2.4 g                     |
|     | ぶどうヨーグルト      |                  | ぶどうヨーグルト         |                  |                       |                           |
| 18火 | ご飯 牛乳         | 牛乳               | 精米、おおむぎ          |                  | 536 kcal              | 647 kcal                  |
|     | 津ぎょうざ         | 豚ひき肉             | ぎょうざの皮           | ごま油、油            | 18.4 g                | 21.3 g                    |
|     | 春雨サラダ         |                  | 春雨、三温糖           |                  | 2.1 g                 | 2.4 g                     |
|     | チンゲンサイのスープ    | 木綿豆腐             |                  | ごま油              |                       |                           |
| 19水 | ご飯 牛乳         | 牛乳               | 精米、おおむぎ          |                  | 536 kcal              | 653 kcal                  |
|     | 鶏肉の照りマヨ       | 鶏肉               | 三温糖、片栗粉          | 油、ノンエッグマヨネーズ     | 23.7 g                | 27.9 g                    |
|     | 切干し大根の酢の物     |                  | 三温糖              | すりごま、ごま油         | 2.1 g                 | 2.3 g                     |
|     | 小松菜のみそ汁       | 木綿豆腐、あわせみそ       |                  | こまつな             |                       |                           |
| 20木 | 黒糖パン 牛乳       | 牛乳               | 黒糖パン             |                  | 540 kcal              | 637 kcal                  |
|     | 白身魚の粒コーン焼き    | メルルーサ            |                  | ノンエッグマヨネーズ       | 22.4 g                | 27.8 g                    |
|     | フレンチサラダ       |                  | 三温糖              | 油                | 2.3 g                 | 2.9 g                     |
|     | 野菜スープ         | ソーセージ            | じゃがいも            |                  | にんじん、こまつな             | たまねぎ                      |
| 21金 | ご飯 牛乳         | 牛乳               | 精米、おおむぎ          |                  | 535 kcal              | 672 kcal                  |
|     | さわらの西京焼き      | さわら、白みそ          | 三温糖              |                  | 23.4 g                | 30.0 g                    |
|     | 小松菜のごまマヨネーズ和え |                  |                  | すりごま、ノンエッグマヨネーズ  | 2.2 g                 | 2.5 g                     |
|     | さといものみそ汁      | 木綿豆腐、油揚げ、あわせみそ   | さといも             |                  | にんじん                  |                           |
| 25火 | ご飯 牛乳         | 牛乳               | 精米、おおむぎ          |                  | 537 kcal              | 676 kcal                  |
|     | さばのみそ煮        | 鯖、赤だしみそ          | 三温糖              |                  | 24.0 g                | 30.8 g                    |
|     | ほうれん草のマヨネーズ和え | 焼き竹輪             | 三温糖              | ノンエッグマヨネーズ       | 2.2 g                 | 2.5 g                     |
|     | 豆乳汁           | 木綿豆腐、豆乳、白みそ      |                  | ごま油              | にんじん                  | たまねぎ、はくさい                 |
| 26水 | ご飯 牛乳         | 牛乳               | 精米、おおむぎ          |                  | 537 kcal              | 638 kcal                  |
|     | すきやき風煮        | 牛小間切れ、焼き豆腐       | しらたき、三温糖         | 油                | 20.3 g                | 23.4 g                    |
|     | キャベツのごま和え     |                  | 三温糖              | すりごま             | 1.2 g                 | 1.5 g                     |
|     | 水ようかん         |                  | 水ようかん            |                  |                       |                           |
| 27木 | ミルクパン 牛乳      | 牛乳               | ミルクパン            |                  | 542 kcal              | 654 kcal                  |
|     | さわらの香草焼き      | さわら              | パン粉              | ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油 | 24.1 g                | 30.2 g                    |
|     | ブロッコリーのサラダ    |                  | 三温糖              | 油                | 2.1 g                 | 2.7 g                     |
|     | オニオンスープ       | ベーコン             |                  | 油                | にんじん                  | たまねぎ                      |
| 28金 | ご飯 牛乳         | 牛乳               | 精米、おおむぎ          |                  | 550 kcal              | 684 kcal                  |
|     | 鶏肉の甘から揚げ      | 鶏肉モモ             | 片栗粉、三温糖          | 油                | 23.2 g                | 29.8 g                    |
|     | 大根と白菜のサラダ     | ツナ               | 三温糖              | 油                | 1.9 g                 | 2.3 g                     |
|     | 小松菜のみそ汁       | 木綿豆腐、あわせみそ       |                  | こまつな             |                       |                           |