

がつこうきゅうしょくこんだてひょう
学校給食献立表おおかみりついくのしえんがつこう
大阪府立生野支援学校がつ
2月の給食目標

「クラスで考えた目標を達成しよう」

にち 日	こんだてめい 献立名	牛 乳	は し	ス プ ーン	あか 赤 血や肉になる	き 黄 熱や力の元になる	みどり 緑 体の調子を整える	ちようみりょう 調味料	エネルギー たんぱくしつ しつ しょくしんきょうとうりょう 食塩相当量
2 (月)	ごはん	○	○			こめ			712 kcal
	韓国風やきとり				とりにく	はちみつ,さとう,ごまあぶら,しろごま	にんにく,しろねぎ	こいくちしょうゆ,さけ,コチジャン	28.4 g
	大根のすだちづけ					さとう	だいこん,にんじん,きゅうり,すだち	す,しお	22.8 g
	レタスとごぼうのスープ				あつあげ	ごまあぶら	レタス,ごぼう,えのきたけ,しょうが	しおうすくちしょうゆ,とりがらスープ,ちゅうかだし,こしょう	2.2 g
3 (火)	ごはん	○	○			こめ			822 kcal
	いわしのかば焼き風				いわし	かたくりこ,あぶら,さとう	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ,みりん	32.5 g
	大豆入り肉みそ炒め				だいすい,ぶたひきにく,こめみそ	こめ油,さとう,ごまあぶら	ほししいたけ,たまねぎ,しろねぎ,しょうが	さけ,みりん,こいくちしょうゆ	24.5 g
	小松菜と里芋のおすまし				うすあげ	さといも,かたくりこ	こまつな,にんじん,えのきたけ	うすくちしょうゆ,しお,だしこんぶ,かつおだし	2.7 g
4 (水)	ひじきの混ぜごはん	○	○		ぶたひきにく,ひじき	こめ,つきこんにやく,さとう,しろごま,こめあぶら	にんじん	こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,さけ	706 kcal
	さつまいもレモン煮					さつまいも,さとう	レモンかじゅう	うすくちしょうゆ,みりん	25.4 g
	とうふのとろみ汁				とりにく,うすあげ,とうふ	かたくりこ	だいこん,にんじん,しめじ,ほうれんそう,しょうが,ほししいたけ	さけ,みりん,うすくちしょうゆ,しお,だしこんぶ,かつおだし	2.5 g
5 (木)	ごはん	○	○			こめ			739 kcal
	すきやき風煮				ぎゅうにく,やきどうふ	こめあぶら,いとこんにやく,さとう	はくさい,たまねぎ,にんじん,しろねぎ	さけ,かつおだしこんぶ,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ	32.6 g
	きゅうりとささみのピリ辛あえ				とりささみ	さとう,ごまあぶら	きゅうり	す,こいくちしょうゆ,トウバンジャン	22.7 g
	いくのしえん味付けのり				あじつけのり				2.2 g
6 (金)	ハヤシライス	ジョ ア	○		ぶたにく	こめ,じゃがいも,こめあぶら	にんじん,ソテードオニオン,たまねぎ,トマトかん	あかワイン,マテチャップ,とんかつソース,とりがらスープ,こめこハヤシルウ,こめこデミグラスベース,しお,こしょう,ローレル	792 kcal
	花野菜サラダ					さとう,エッグケアマヨネーズ→たまごをつかっていないマヨネーズ	ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ,とうもろこし	す,こいくちしょうゆ,しお,からし	27.5 g
9 (月)	ごはん	○	○			こめ			17.7 g
	ホイコーロー				ぶたにく,こめみそ	ごまあぶら,さとう	ピーマン,パブリカ(あか),たまねぎ,キャベツ,にんにく,しょうが	テンメンジャン,こいくちしょうゆ,トウバンジャン,しお,とりがらスープ	33.0 g
	焼きじゃが				あおのり		じやがいも,こめあぶら,ごまあぶら	しお	21.6 g
	中華スープ				カットベーコン	ごまあぶら	たまねぎ,はくさい,チンゲンサイ,にんじん,ほししいたけ,にら	しお,こしょう,うすくちしょうゆ,ちゅうがだし,とりがらスープ	2.6 g
10 (火)	ごはん	○	○			こめ			761 kcal
	さばの塩こうじ焼き				さば	さとう		しおこうじ,さけ	35.5 g
	もやしとほうれん草のごま和え					しろごま	もやし,ほうれんそう,きゅうり,にんじん	しお,かつおだしこんぶ,みりん,こいくちしょうゆ	23.5 g
	かす汁				ぶたにく,うすあげ,こめみそ,	つきこんにやく,さといも	だいこん,にんじん,あおねぎ	さけかす,だしこんぶ,かつおだし	2.1 g
12 (木)	ごはん	○	○			こめ			779 kcal
	とり肉のから揚げ				とりにく	さとう,かたくりこ,あぶら	にんにく,しょうが	しおこうじ,うすくちしょうゆ,さけ,みりん	30.3 g
	キャベツのゆかり和え					しろごま,しろごま	キャベツ,きゅうり	ゆかり	27.1 g
	大根とぶた肉のスープ				ぶたにく	かたくりこ,ごまあぶら	だいこん,にんじん,しめじ,しろねぎ	とりがらスープ,ちゅうがだし,しお,こしょう,うすくちしょうゆ	1.9 g
13 (金)	ハニーバンズ	○	○			ハニーバンズ			788 kcal
	ハートのハンバーグ					ハートのハンバーグ		とんかつソース	26.3 g
	キャベツソテー				ツナ	オリーブあぶら	キャベツ,にんじん	しお,こしょう,カレーこ	28.4 g
	さつまいものクリームスープ				とりにく,とうにゅう	さつまいも,こめあぶら	たまねぎ,しろいんげんペースト,さつまいもペースト,とうもろこし	しおワイン,シチューフレーク(アレルゲンフリー),コンソメ,とりがらスープ,しお,こしょう	3.3 g
	ハートのプリン					ハートのチョコプリン			

*表示している栄養価(エネルギー・たんぱくしつ・しつ・食塩相当量)は中学部・高等部の値です。小学部1~3年はその約7割の量、小学部4~6年は約8割の量となっています。

日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質 しつ レバーミックス相当量
16 (月)	ガパオライス	○	○	○	とりミンチ	こめ,さとう,こめあぶら,かたくりこ	たまねぎ,パプリカ(あか),ピーマン,たけのこ,れんこん,にんにく	バジル,ちゅうかだし,こいくちしょうゆ,さけ	788 kcal 31.0 g
	コロコロさつまいもサラダ					さつまいも,エッグケアマヨネーズ ■たまごをつかっていないマヨネーズです	きゅうり,にんじん	しお	25.4 g
	ジュリエンヌスープ				ロースハム		キャベツ,にんじん,たまねぎ,ドライパセリ	しろワイン,とりがらスープ,コンソメ,しお,うすくちしょうゆ,こしょう	2.5 g
17 (火)	ごはん	○	○	○		こめ		だしこんぶ,かつおだし	858 kcal
	ぶたじやが				ぶたにく,あつあげ	じやがいも,いとこんにゃく,こめあぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,さんどまめ	さけ,みりん,しょうゆ,しう,けずりぶ,だしこんぶ	35.2 g
	ちくわのいそべ揚げ				ちくわ,あおのり	じゅうしんこ,あぶら		しお,	23.1 g
	ミニりんごゼリー					すりおろしミニりんごゼリー			2.8 g
18 (水)	ごはん	○	○	○		こめ			760 kcal
	さわらのごまだれ焼き				さわら	さとう	しょうが	ねりごまさけ,こいくちしょうゆ	37.5 g
	切り干し大根の炒め煮				とりにく	こめあぶら,さとう	きりぼしだいこん,にんじん,さんどまめ	みりん,うすくちしょうゆ,こいくちじょうゆ,かつおだし,だしこんぶ	23.5 g
	けの汁				うすあげ,だいす,こうやどうふ,こめみそ	つきこんにやく	だいこん,にんじん,ごぼう,あおねぎ	だしこんぶ,かつおだし	2.7 g
19 (木)	ごはん	○	○	○		こめ			792 kcal
	関東煮				とりにく,ちくわ,がんもどき	じやがいも,こんにゃく,さとう	だいこん,にんじん	さけ,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,みりん,かつおだし,だしこんぶ	32.0 g
	れんこんサラダ				ベーコン	さとう,ごまあぶら	れんこん,キャベツ,きゅうり,にんじん	しお,うすくちしょうゆ,こいくちじょうゆ	22.6 g
	ほんのり抹茶のこんぶふりかけ							こんぶとほんのりおまっちゃふりかけ	2.8 g
20 (金)	おさつパン	○	○	○		おさつパン			740 kcal
	ジャーキチキン				とりにく		にんにく,しょうが,レモン	しお,こしょう,トマトケチャップ,オールスパイス,ぐろこしょう,クミン,パウダー,パプリカ	36.2 g
	ひよこ豆のサラダ				ひよこまめ	さとう,オリーブあぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん	すしお,こしょう,うすくちしょうゆ,こいくちじょうゆ	27.1 g
	かぶと白菜のスープ				ぶたにく	かたくりこ,ごまあぶら	かぶ,はくさい,にんじん	とりがらスープ,ちゅうかだし,しお,こしょう,うすくちしょうゆ	2.8 g
24 (火)	豚キムチ丼	○	○	○	ぶたミンチ,あつあげ,こめみそ	こめ,さとう,ごまあぶら,かたくりこ	たまねぎ,はくさい,しょうが,にんにく,はくさいキムチ	さけ,こいくちじょうゆ,みりん,しお,テンメンジャン,とりがらスープ,ちゅうかだし	719 kcal 28.2 g
	わかめのスープ				とりにく,わかめ	ごまあぶら	だいこん,たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,ほししいたけ,あおねぎ	しお,こしょう,うすくちしょうゆ,ちゅうかだし,とりがらスープ	20.8 g
									2.4 g
25 (水)	ごはん	○	○	○		こめ			751 kcal
	とり肉のケチャップ焼き				とりにく	さとう			32.1 g
	キャベツのひじきごまドレッシング				ひじき	ごまペースト,しろごま,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん	しろワイン,こしょう,トマトケチャップ,こいくちじょうゆ,カレー	24.4 g
	じゃがいもとみずなみそ汁				うすあげ,わかめ,こめみそ	じゃがいも	たまねぎ,みずな	しお,す,うすくちじょうゆ	2.7 g
26 (木)	焼肉チャーハン	○	○	○	ぎゅうにく	こめ,ごまあぶら,さとう,ごま	たまねぎ,にんじん,ピーマン,しめじ,しろねぎ,しょうが,にんにく	しお,こしょう,さけ,こいくちじょうゆ,うすくちじょうゆ,みりん,とりがらスープ,ちゅうかだし	750 kcal 30.9 g
	焼きシユーマイ				しゅうまい	ごまあぶら			22.9 g
	中華コーンスープ				とうふ	かたくりこ,ごまあぶら	とうもろこし,チンゲンサイ,しろねぎ	しお,こしょう,うすくちじょうゆ,ちゅうかだし,とりがらスープ	2.8 g
27 (金)	コッペパン(小)	○	○	○		コッペパン			702 kcal
	ソースやきそば				ぶたにく	やきそばめん,こめあぶら	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン	とんかつソース,ウスターソース,こしょう,さけ,こいくちじょうゆ	32.1 g
	野菜ととり肉のスープ				とりにく	じゃがいも,オリーブあぶら	たまねぎ,チンゲンサイ,にんにく,しょうが	しお,コンソメ,うすくちじょうゆ,とりがらスープ	16.6 g
	ミニ洋なしゼリー					みかんゼリー			3.1 g

* 材料購入等の都合により献立を変更する場合もあります。



2月頃が旬のたべもの
だいこん, はくさい, こまつな, ほうれんそう, かぶ, プロッコリー, カリフラワー, みずな, ぽんかんなど