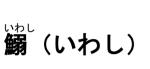
校 内 第230号 令和 6年 1月 25日

大阪府立堺支援学校

校 長 西浦 由夏

節分と行事食

せつぶん りっしゅん りっか りっしゅう りっとう 節分は立春・立夏・立秋・立冬 の前日のことですが、現在では、 りっしゅん ぜんじつ 立春の前日だけをさすことが多い です。昔の人は、冬から春へと 変わる立春を新しい1年の始まり と考え、お正月と同じように大切 にしていました。その前日となる 節分は、大みそかのような位置 づけで、1年の無事や幸福を祈る ぎょうじ ぎょうじしょく った 行事や行事食が伝わっています。



瞬を焼くにおいで鬼を追い払い ます。鰯の頭を柊の枝にさして 女関に飾り、厄除けにします。

大豆



煎った豆をまいて鬼を追い払い 年齢の数だけ豆を食べて1年の ^{こうふく} 幸福を願います。

ぶっしこうにゅうつごう こんだて ※物資購入の都合により献立を 変更することがあります。

2月1日(木)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)

▲バターロール

	V , , ,		10	
バターロール 40	バターロー	ール	40	

, , .	. •	• • •
◆鶏肉のアップ	ルソ・	ース
鶏モモ(皮なし)	40	50
薄力粉	2	2. 6
米サラダ油	2	2. 6
りんごピューレ	7. 2	9. 36
りんご	1.8	2. 34
玉ねぎ	1. 5	1. 95
しょうが	0. 5	0. 65
レモン果汁	0. 5	0. 65
かたくり粉	0. 5	0. 65

酒/塩		
◆野草のカレー	_ ヽノ -	

こいくちしょうゆ

はちみつ

三温糖

マジネのパレ		,
ベーコン(冷)	7	9. 1
キャベツ	42	54. 6
にんじん	8	10.4
ピーマン	5	6. 5
米サラダ油	1. 5	1. 95
コンハナメ ノ指 ノカレー	_ * \	

◆豚肉と野菜のスープ

豚ばら肉	10	13
はくさい	25	32. 5
玉ねぎ	25	32. 5
じゃがいも	20	26
にんじん	8	10. 4
鶏がらスープ/コン	ノメ	

酒/塩/こしょう ぎゅうにゅう ◆牛乳

牛乳		206	206
エネルギー	小学部	565	kcal
	中高等部	730	kcal

2月2日(金)

◆ごはん

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)

米	68	88.	
◆いわしのかば焼き			
いわし	40	(

いわし	40	60
しょうが	0. 5	0. 65
酒/塩		
米粉	2	2. 6
薄力粉	2	2. 6
米サラダ油	2	2. 6
かたくり粉	0. 44	0. 57
こいくちしょうゆ/みりん/三温糖		

◆大豆と切り干し大根 の煮物

蒸し大豆	12	15. 6
油揚げ	3	3. 9
切干しだいこん	6	7. 8
にんじん	8	10. 4
さやいんげん(冷)	5. 5	7. 15
米サラダ油	0.8	1. 04
こいくちしょうゆ/三温糖/みりん		
洒ノ海休だし ノかつま	ニナン I	

◆玉ねぎのみそ汁

厚揚げ(冷)	14	18. 2
玉ねぎ	28	36. 4
きゃべつ	22	28. 6
にんじん	6	7. 8
こまつな	7	9. 1
信州みそ	8	10. 4
白みそ	2	2. 6
だしがつお/だし昆布	त	

ぎゅうにゅう ◆牛乳

牛乳		206	206
エネルギー	小学部	6 1 7	kcal
	中高等部	766	kcal

2月5日(月)

大阪府立堺支援学校

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)

◆ごはん

米	68	88.
◆厚揚げと豚	対の	

オイスター炒め 豚モモ肉 こいくちしょうゆ/酒

しょうが	0. 5	0. 65
ごま油	0.8	1. 04
厚揚げ(冷)	30	39
玉ねぎ	38	49. 4
にんじん	10	13
ピーマン	7	9. 1
干し椎茸	0. 35	0. 46
ごま油	1. 5	1. 95
かたくり粉	1. 3	1. 69
こいくちしょうゆ/三温糖		

◆たらの豆乳スープ

たら	18	23. 4
おつゆ麩	2	2. 6
はくさい	30	39
だいこん	20	26
チンゲン菜	10	13
にんじん	7	9. 1
白ねぎ	5	6. 5
豆乳	30	39
信州みそ	7	9. 1
液体だし/うすくちしょうゆ/酒		
だしがつお/だし昆布	<u> </u>	

ぎゅうにゅう **本 什 郊**

▼十孔			
牛乳		206	206
エネルギー	小学部	599	kcal
	中高等部	736	kcal

2月6日(火)

小 (g)	中高 (g)	
◆ごはん		
68	88. 4	
18	23. 4	
17	22. 1	
18	23. 4	
10	13	
16	20.8	
32	41.6	
48	62. 4	
10	13	
	18 17 18 10 16 32 48	

◆白菜汁

だし昆布

豚モモ肉	8	10.4
油揚げ	3	3. 9
はくさい	32	41.6
にんじん	8	10. 4
えのきたけ	5	6. 5
こまつな	6	7. 8
しょうが	0. 7	0. 91
うすくちしょうゆ		
酒		
本みりん		
塩		
だしがつお		
だし昆布		

ぎゅうにゅう ◆牛乳

牛乳		206	206
エネルギー	小学部	582	kcal
	中高等部	7 1 3	kcal

2月7日(水)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ごはん		
米	68	88. 4
◆チキンの		

パプリカ風味焼き

鶏モモ(皮なし)	40	50
オリーブ油	1	1. 3
うすくちしょうゆ/白ワイン		
パプリカパウダー/塩		
ガーリックパウダー/	/こし。	ょう

◆ツナポテトサラダ

· · · · ·		
ツナ水煮	14	18. 2
じゃがいも	45	58. 5
にんじん	8	10. 4
きゅうり	8	10. 4
ホールコーン(缶)	4. 5	5. 85
マヨネーズ(卵不使用)	10	10
塩/こしょう		

はない。

▼ロ米のかでパ		
木綿豆腐	18	23. 4
はくさい	25	32. 5
玉ねぎ	20	26
にんじん	7	9. 1
えのきたけ	5	6. 5
カットわかめ	0. 25	0. 33
信州みそ	8	10. 4
白みそ	2	2. 6
だしがつお/だし昆布		

●牛乳

<u> </u>			
牛乳		206	206
エネルギー	小学部	610	kcal
	中高等部	730	kcal

2月8日(木)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆黒糖パン		
黒糖パン	40	60
◆鮭のコーン ^っ	マヨ゛	尭き
銀鮭	50	60
うすくちしょうゆ		
白ワイン		
こしょう		
玉ねぎ	18	23. 4
ホールコーン(缶)	10	13
パセリ	0. 5	0. 65
マヨネーズ(卵不使用)	8.8	11. 44

とりにく やさい

◆鶏肉と野菜の	カス-	ープ
鶏モモ肉	12	15. 6
じゃがいも	25	32. 5
キャベツ	20	26
だいこん	15	19. 5
玉ねぎ	15	19. 5
にんじん	8	10. 4
ブロッコリー(冷)	8	10. 4
しめじ	5	6. 5
セロリー	2	2. 6
鶏がらスープ		
コンソメ		
酒		
塩		
•		·

◆アシドミルク

ニネルギー 小学部	572	kcal
アシドミルクプラス	150	150

中高等部 7 4 2 kcal

2月9日(金)

献立名/食品名

◆そぼろごはん

* * * * * * * * * *		
米	68	88. 4
鶏ひき肉	35	45. 5
大豆の華	2. 3	2. 99
しめじ	8. 6	11. 18
しょうが	0.6	0. 78
米サラダ油	1	1. 3
こいくちしょうゆ		
三温糖		
本みりん		
酒		
こまつな	11	14. 3
はくさい	45	58. 5
練りゴマ	1. 27	1. 65
こいくちしょうゆ		
液体だし		
三温糖		
いも	l	る

◆さつま学のみそ沿

油揚げ	3. 5	4. 55
さつまいも	25	32. 5
きゃべつ	18	23. 4
玉ねぎ	18	23. 4
にんじん	8	10. 4
白ねぎ	3	3. 9
信州みそ	8	10. 4
白みそ	2	2. 6
だしがつお/だし昆布	<u>π</u>	

◆りんごゼリー

ぎゅうにゅう ◆牛乳			
牛乳		206	206
エネルギー	小学部	6 2 2	kcal
	中高等部	753	kcal

国産りんごゼリー 50

2月13日(火)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ごはん		

68 88. 4 ◆さわらの塩こうじ焼き

だいこん

うすくちしょうゆ

◆大根のそぼろ煮		
鶏ひき肉	11	14. 3
だいこん	70	91
にんじん	6	7. 8
むき枝豆(冷)	4. 5	5. 85
しょうが	0. 5	0. 65
かたくり粉	1. 3	1. 69
うすくちしょうゆ		
本みりん		
酒		
だしがつお		
だし昆布		
الم		

◆きゃべつのみそ汁		
厚揚げ(冷)	16. 5	21. 45
キャベツ	30	39
玉ねぎ	18	23. 4
にんじん	7	9. 1
こまつな	6	7. 8
信州みそ	8	10. 4
白みそ	2	2. 6
だしがつお		
だし昆布		

ぎゅうにゅう ◆牛乳

牛乳		206	20
エネルギー	小学部	602	kcal
	中高等部	738	kcal

2月14日(水)

献立名/食品名

◆カレービラフ		
米	58	75.
米サラダ油	0.8	1.0
豚モモ肉	14	18.
ポークウインナー	14	18.
玉ねぎ	20	2
にんじん	12	15.
ピーマン	12	15.
マッシュルーム(缶)	7	9.
オリーブ油	1. 2	1. 5
トマトケチャップ/コンソメ		
白ワイン/カレー粉/塩		

◆鶏肉とかぼちゃの 豆乳スープ

馬七七(皮なし)	١٥	23. 4	
豆乳	30	39	
かぼちゃ	25	32. 5	
玉ねぎ	25	32. 5	
にんじん	8	10.4	
しめじ	8	10.4	
ブロッコリー(冷)	8	10. 4	
オリーブ油	1. 2	1. 56	
アレルケ゛ンフリーシチューフレーク	8. 5	11. 05	
鶏がらスープ			
白ワイン/塩/こしょう			

◆ハートのチョコプリン バレンタインハートのプリン

◆アシドミルク

アシドミル	ノ クプラス	150	150
エネルギー	小学部	637	kcal
	山宣笙邨	772	kcal



5. 2

3.9

や和6年 2月 学校給食献立表②

2月15日(木)

かたくり粉

米ぬか油

献立名/食品名	小 (g)	幅 中(g	
◆キャロットル	ペン		
キャロットパン	40	60	
◆鶏の唐揚げ甘辛風			
鶏モモ(皮なし)	50	60	
しょうが	0. 5	0. 65	

こいくちしようゆ/三温糖/酒		
◆フライドポテト		
フレンチフライポテト(冷)	48	62. 4
米ぬか油	3	3. 9

16		
塩		
◆ミネストロ-	ーネ	
ベーコン	7	9. 1
蒸し大豆	9. 4	12. 22
玉ねぎ	22	28. 6
キャベツ	22	28. 6
かぼちゃ	18	23. 4
だいこん	15	19. 5
にんじん	6	7.8
セロリー	3	3. 9
にんにく	0. 3	0. 39
オリーブ油	1. 5	1. 98
トマト(缶)	15	19. 5
トマトソース		
トマトケチャップ		
鶏がらスープ		
コンソメ		
三温糖		

ぎゅうにゅう ◆牛乳			
牛乳		206	206
エネルギー	小学部	633	kcal
	中高等部	8 1 7	kcal

2月22日(木)

こしょう

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆コッペパン		
コッペパン	40	60

コッペパン	40	60
◆ポークシチ :	1—	
豚モモ肉	30	39
じゃがいも	35	45. 5
玉ねぎ	50	65
にんじん	12	15. 6
ブロッコリー(冷)	9	11. 7
エリンギ	8	10. 4
セロリー	2	2. 6
にんにく	0. 3	0. 39
トマト(缶)	8. 7	11. 31
ハヤシルウ	5. 3	6. 89
アレルゲンフリーハヤシルウ	2. 6	3. 38
オリーブ油	2	2. 6
米粉	2	2. 6
デミグラスソース		
赤ワイン		
ウスターソース		
トマトケチャップ		
鶏がらスープ		

◆きゃべつとツナのサラダ		
ツナ水煮	11.8	15. 34
キャベツ	38	49. 4
にんじん	8	10. 4
さやいんげん(冷)	8	10. 4
ホールコーン(缶)	4. 5	5. 85
香りごまドレッシング	8	8
ぎゅうにゅう ◆牛乳		

4. 5	5. 8
8	
206	20
585	kcal
7 4 0	kcal
	206

2月16日(金)

2月16日(金)		
献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ごはん		
米	68	88. 4
◆八宝菜 ◆八宝菜		
豚モモ肉	20	26
酒/うすくちしょうり	Þ	
さつま揚げ	6. 5	8. 45
はくさい	28	36. 4
キャベツ	25	32. 5
玉ねぎ	20	26
もやし	15	19. 5
チンゲン菜	12	15. 6
にんじん	10	13
たけのこ(ゆで)	10	13
干し椎茸	0.8	1. 04
しょうが	0. 4	0. 52
米サラダ油	1. 5	1. 95
ごま油	0. 5	0. 65
かたくり粉	2. 8	3. 64
鶏がらスープ/中華ス		
こいくちしょうゆ/みり	りん /こ	しょう
◆ミートボールの チリソース煮		
ミートボール (乳卵不使用)	30	39
じゃがいも	25	32. 5
玉ねぎ	22	28. 6
にんにく	0. 2	0. 26

2月26日(月)

献立名/食品名

トマトケチャップ/こいくちしょうゆ

えびチリソースたれ/中華スープの素

エネルギー 小学部 603kcal

中高等部 7 4 6 kcal

米サラダ油

かたくり粉

◆牛乳

0. 7 0. 91 0. 4 0. 52

◆ごはん		
米	68	88. 4
◆カレー風肉 l	こやな	ታ ኛ
豚モモ肉	22	28. 6
厚揚げ(冷)	15	19. 5
しらたき	17. 5	22. 75
じゃがいも	50	65
玉ねぎ	35	45. 5
にんじん	12	15. 6
だいこん	12	15. 6
さやいんげん(冷)	6. 5	8. 45
米サラダ油	1. 5	1. 95
こいくちしょうゆ		
三温糖		
液体だし		
本みりん		
酒		
カレー粉		
◆こっぱなます	<u> </u>	

▼ し フあるみ ?	<u> </u>	
ささ身ほぐしみ	9. 5	12. 35
だいこん	40	52
にんじん	10	13
きゅうり	10	13
白みそ	6. 5	8. 45
白すりごま	1	1. 3
三温糖		
米酢		
からし		
ぎゅうにゅう		

ぎゅうにゅう			
牛乳		206	206
エネルギー	小学部	6 1 9	kcal
	中高等部	762	kcal

2月19日(月)

◆鮭のきのこあんかけ 銀鮭 40 50 酒/塩 しょうが 0.3 0.33 玉ねぎ 16 20.3 にんじん 9 11.3 えのきたけ 5 6.3 しめじ 7 9.3 生しいたけ 4 5.3 まいたけ 4 5.3 かたくり粉 0.7 0.9 うすくちしょうゆ/酒 みりん/三温糖 だしがつお/だし昆布	献立名/食品名	(g)	(g)
◆鮭のきのこあんかけ 銀鮭 40 50 酒/塩 しょうが 0.3 0.33 玉ねぎ 16 20.3 にんじん 9 11.3 えのきたけ 5 6.3 しめじ 7 9.3 生しいたけ 4 5.3 まいたけ 4 5.3 おけん/三温糖 だしがつお/だし昆布 ◆ほうとう風汁 鶏モモ肉 10 13	◆ごはん		
銀鮭 40 50 万 位	米	68	88. 4
酒/塩 しょうが 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3	◆鮭のきのこ	あんが	かけ
しょうが 0.3 0.3	銀鮭	40	50
玉ねぎ 16 20.8 にんじん 9 11.3 たいじん 7 9.5 たいしめじ 7 9.5 生しいたけ 4 5.3 まいたけ 4 5.3 かたくり粉 0.7 0.9 うすくちしょうゆ/酒 みりん/三温糖 だしがつお/だし昆布 ★ ほうとう風汁 鶏モモ肉 10 13	酒/塩		
にんじん 9 11. えのきたけ 5 6.5 しめじ 7 9. 生しいたけ 4 5.5 まいたけ 4 5.5 かたくり粉 0.7 0.9 うすくちしょうゆ/酒 みりん/三温糖 だしがつお/だし昆布 ◆ほうとう風汁 鶏モモ肉 10 13	しょうが	0. 3	0. 39
えのきたけ 5 6.5 しめじ 7 9.5 生しいたけ 4 5.5 まいたけ 4 5.5 かたくり粉 0.7 0.9 うすくちしょうゆ/酒 みりん/三温糖 だしがつお/だし昆布 ◆ほうとう風汁 鶏モモ肉 10 13	玉ねぎ	16	20. 8
しめじ 7 9. 生しいたけ 4 5.2 まいたけ 4 5.2 かたくり粉 0.7 0.9 うすくちしょうゆ/酒 みりん/三温糖 だしがつお/だし昆布 ◆ほうとう風汁 鶏モモ肉 10 13	にんじん	9	11. 7
生しいたけ 4 5.2 まいたけ 4 5.2 かたくり粉 0.7 0.9 うすくちしょうゆ/酒 みりん/三温糖 だしがつお/だし昆布 ◆ほうとう風汁 鶏モモ肉 10 13	えのきたけ	5	6. 5
まいたけ 4 5.2 かたくり粉 0.7 0.9 うすくちしょうゆ/酒 みりん/三温糖 だしがつお/だし昆布 ◆ほうとう風汁 鶏モモ肉 10 13	しめじ	7	9. 1
かたくり粉 0.7 0.9 うすくちしょうゆ/酒 みりん/三温糖 だしがつお/だし昆布 ◆ほうとう風汁 鶏モモ肉 10 13	生しいたけ	4	5. 2
うすくちしょうゆ/酒 みりん/三温糖 だしがつお/だし昆布 ◆ほうとう風汁 鶏モモ肉 10 13	まいたけ	4	5. 2
みりん/三温糖 だしがつお/だし昆布 ◆ ほうとう風汁 鶏モモ肉 10 13	かたくり粉	0.7	0. 91
だしがつお/だし昆布 ◆ほうとう風汁 鶏モモ肉 10 13	うすくちしょうゆ/ネ	酉	
◆ほうとう風汁 鶏モモ肉 10 13	みりん/三温糖		
鶏モモ肉 10 13	だしがつお/だし昆れ	तं	
鶏モモ肉 10 13	◆ほうとう風 ^シ	ক †	
木綿豆腐 18 23.4			13
	木綿豆腐	18	23. 4

◆ほうとう風 流	ু †	
鶏モモ肉	10	13
木綿豆腐	18	23. 4
うどん(冷)	13	16. 9
だいこん	25	32. 5
かぼちゃ	25	32. 5
にんじん	8	10. 4
ささがきごぼう(冷)	7	9. 1
白ねぎ	4	5. 2
信州みそ	8	10. 4
白みそ	2	2. 6
だしがつお		
だし昆布		
ぎゅうにゅう		

だし昆布		
ぎゅうにゅう ◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	615	kcal
中高等部	754	kcal
<u>-</u>		

2月27日(火)

献立名/食品名	小 (g)	中局 (g)
◆ごはん		
*	68	88. 4

◆鶏肉の辛味炊	焼き	
鶏モモ(皮なし)	40	5
しょうが	0.4	0. 5
にんにく	0. 1	0. 1
ごま油	0. 5	0.6
こいくちしょうゆ/ネ	酉	
本みりん/豆板醤		
◆チャプチェ		
7	0	10

♥ナヤノナエ		
マロニー	8	10. 4
豚モモ肉	12	15. 6
玉ねぎ	20	26
にんじん	8	10. 4
ピーマン	6	7. 8
干し椎茸	0. 5	0. 65
にんにく	0. 03	0.04
ごま油	1.8	2. 34
こいくちしょうゆ/三温糖		
コチュジャン/コンソメ/こしょう		

◆わかめスープ		
豚モモ肉	7	9. 1
木綿豆腐	19	24. 7
カットわかめ	0. 5	0. 65
はくさい	27	35. 1
にんじん	8	10. 4
白ねぎ	2	2. 6
鶏がらスープ/ボーンストック		
中華スープの素/コンソメ/酒		

ぎゅうにゅう ◆牛乳			
牛乳		206	20
エネルギー	小学部	564	kcal
	中高等部	688	kcal

うすくちしょうゆ/塩/こしょう

2月20日(火)

献立名/食品名

◆チャーハン		
米	58	75. 4
豚モモ肉	19	24. 7
焼き豚	9. 4	12. 22
ピーマン	8	10. 4
にんじん	11	14. 3
玉ねぎ	18	23. 4
たけのこ(ゆで)	9	11. 7
白ねぎ	4	5. 2
米サラダ油	1.4	1.82
ごま油	0. 55	0.72
こいくちしょうゆ		
中華スープの素		
塩/こしょう		
◆蒸ししゅうまい		
ポークシュウマイ(冷)	34	51
+ 1 74		

◆中華スープ		
豚モモ肉	8	10. 4
木綿豆腐	18	23. 4
はくさい	20	26
チンゲン菜	10	13
もやし	20	26
にんじん	9	11. 7
白ねぎ	5	6. 5
干し椎茸	0. 5	0. 65
ごま油	0. 5	0. 65
鶏がらスープ/中華スープの素		

	中高等部	692	kcal
エネルギー	小学部	556	kcal
牛乳		206	206
ぎゅうにゅう ◆牛乳			
塩/こしょ	う		
コンソメ/	′こいくちし	しょうり	þ
鶏がらスー	-プ/中華/	マープの)素

2月28日(水)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)	
◆ごはん			
米	68	88. 4	
◆さばのスタミナ焼き			
◆ さばのスタ:	ミナダ	き 発き	
◆さばのスタ	ミナ 40	ゃ 尭き	
, ,		50	

◆豚肉ときゃべつの 炒めもの

みりん/酒

		•
豚モモ肉	12	15. 6
キャベツ	40	52
にんじん	10	13
ピーマン	5	6. 5
しょうが	0. 5	0. 65
米サラダ油	1.6	2. 08
かたくり粉	0. 5	0. 65
赤だしみそ	0.8	1.04
三温糖		
こいくちしょうゆ		

◆里芋のみそ汁

- 1		
油揚げ	4	5. 2
大阪産さといも(冷)	21	27. 3
はくさい	20	26
玉ねぎ	20	26
にんじん	8	10. 4
こまつな	7	9. 1
信州みそ	8	10. 4
白みそ	2	2. 6
だしがつお/だし昆布		

ぎゅうにゅう ◆牛乳

牛乳		206	206
エネルギー	小学部	592	kcal
	中高等部	7 2 5	kcal

2月21日(水)

2月21日(水)			
献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)	
◆ごはん			
米	68	88. 4	
◆豚肉のしょう		きき	
豚モモ肉	45	58. 5	
玉ねぎ	26	33.8	
しょうが	0. 7	0. 91	
米サラダ油	1. 8	2. 34	
こいくちしょうゆ			
酒			
三温糖			
◆蒸しきゃべつ			
キャベツ	42	54. 6	
塩			
◆じゃが芋の∂	yそ ⁾	.る	
油揚げ	3. 5	4. 55	
じゃがいも	25	32. 5	
だいこん	22	28. 6	
はくさい	22	28. 6	
玉ねぎ	15	19. 5	
にんじん	8	10. 4	
青ねぎ	3	3. 9	
信州みそ	8	10. 4	
信州みそ白みそ			
信州みそ 白みそ だしがつお	8	10. 4	
信州みそ白みそ	8	10. 4	

マルゼー	小学却	505	· ka

ネルギー	小学部	5 8 5 kcal
	中高等部	7 2 1 kcal

2月29日(木)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)		
◆うずまきパン	◆うずまきパン			
うずまきパン	40	60		
♦ ミートロー:	◆ミートローフ			
牛ひき肉	18	23. 4		
豚ひき肉	22	28. 6		
木綿豆腐	14. 5	18. 85		
玉ねぎ	22. 5	29. 25		
オリーブ油	1. 8	2. 34		
れんこん	5	6. 5		
パン粉(生)	5	6. 5		
かたくり粉	0.85	1. 11		
こいくちしょうゆ				
塩				
ナツメグ(粉)				
こしょう				
トマトケチャップ				
ウスターソース				

◆野菜とウインナー のスープ煮

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		111
ポークウインナー	16. 5	21. 45
じゃがいも	25	32. 5
玉ねぎ	20	26
キャベツ	20	26
だいこん	18	23. 4
にんじん	8	10. 4
ブロッコリー(冷)	8	10. 4
鶏がらスープ		
コンソメ		
白ワイン		
塩/こしょう		

ぎゅうにゅう ◆牛乳

7 1 30			
牛乳		206	206
ネルギー	小学部	593	kcal
	中高等部	769	kcal