



令和8年

2月給食予定献立表(前半)

大阪府立泉南支援学校



				あ	か	き	み	ど											
				あ	か	き	み	ど											
2日(月)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					4日(水)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○						
	エネルギー 737kcal	ごはん	せいはいくまい	95g		○				エネルギー 796kcal	おびひろぶたどん 帯広豚丼	せいはいくまい	95g	○		○			
	たんぱく質 25.5g	ハンバーグ	ポーク・チキンハンバーグ いためたまねぎ マッシュルーム とんかつソース トマトピューレ ウスターソース さとう みず	1こ 14.12g 4.47g 5g 7.06g 3g 2.8g 1g	○		○	○		たんぱく質 33.1g		ぶたにく りょうりしゆ みりん こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ りょうりしゆ さとう みりん グリーンピース かたくりこ	2まい 4.22g 4.22g 2.81g 8g 4g 4g 8g 4.69g 1.17g						
	脂質 21.4g	人参シリシリ	サラダあぶら にんじん コーン ツナフレーク さとう かつおこんぶだし うすくちしょうゆ しお	0.5g 50g 8.44g 7.06g 0.94g 0.5g 0.5g 0.1g	○		○	○		脂質 26.5g		はくさい 白菜の和え物	こまつなカット はくさい にんじん ごまあぶら しろごま こいくちしょうゆ みりん かつおこんぶだし みず	29.42g 35g 10g 1g 1g 3g 1g 0.3g 1.5g					
	味噌汁	たまねぎ じゃがいも むしキャベツ こまつなカット あかみそ かつおだし かつおこんぶだし みず	30g 22.2g 23.53g 9.4g 15g 1.9g 1g 150g	○		○	○		味噌汁		たまねぎ だいこん カットわかめ むしキャベツ あかみそ かつおだし かつおこんぶだし みず	30g 30g 0.47g 23.45g 15g 1.91g 1g 150g							
3日(火)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					5日(木)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○						
	エネルギー 662kcal	ごはん	せいはいくまい	95g		○				エネルギー 764kcal	とうにゅう 豆乳クリーム パスタ	スパゲッティ くつつかないで みず むえんせきベーコン サラダあぶら おろしにんにく たまねぎ キャベツ カットしめじ むしほうれんそう とりがらかん コンソメ(こむぎ・にゅうなし) とうにゅう しお コーンスターチ みず	198g 1.16g 3.49g 40g 1g 1g 60g 50g 11.62g 9.32g 2.33g 1g 69.86g 0.5g 6.99g 50g						
	たんぱく質 29.4g	いわしのうめに 鰯の梅煮	いわしのうめに	1こ	○					たんぱく質 28.8g		ごぼうサラダ	にんじん だいこん ささがきごぼう コーン しろごま うすくちしょうゆ かつおこんぶだし マヨネーズ(たまごなし)	15g 20g 30.2g 8.51g 1g 3g 1g 9.3g					
	脂質 14.2g	ごもくに 五目煮	とりにく サラダあぶら ほしいたけスライス たけのこみずに にんじん れんこんイチョウ いんげんカット こいくちしょうゆ さとう みりん かつおこんぶだし みず	20g 1g 1.17g 14.04g 10g 11.7g 4.68g 3.5g 0.5g 1g 0.3g 2g	○		○	○		脂質 30.5g									
	お事汁	せきはんのもと にんじん だいこん つきこんにやく さといもらんざり ささがきごぼう カットあおねぎ かつおだし かつおこんぶだし うすくちしょうゆ しお みず	9.5g 15g 30g 14.04g 14.04g 7.02g 4.68g 1.87g 1g 5g 0.2g 150g			○	○												
	お菓子	こくとうふくまめ	1こ																

※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8g
 ※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1~3年生は記載の約70%、4~6年生は約80%です。

2/3(火)節分献立

- 牛乳
- 五目煮
- お事汁

- ごはん
- 鰯の梅煮
- 黒糖福豆

お事汁は、2/8の事はじめの日に食べられる料理です。魔除けのため、小豆が入ってます。

				あか	き	みどり					あか	き	みどり	
6日(金)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			10日(火)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
	ごはん	せいはいくまい	95g		○			ごはん	せいはいくまい	95g			○	
	ヤンニョムチキン	とりにく しお しろこしょう さとう りょうりしゆ ちゅうかあじ かたくりこ あぶら たまねぎ トマトケチャップ コチジャン こいくちしょうゆ おろしにんにく す さとう ごまあぶら しろごま かたくりこ みず	2こ 0.5g 0.05g 3g 4.36g 0.7g 20.81g 10g 8g 13g 1.69g 4g 1g 3g 1.5g 1g 2g 0.5g 1.5g	○		○			すき焼き	ぎゅうにく りょうりしゆ サラダあぶら いとこんにやく たまねぎ にんじん むしはくさい ながねぎカット こまつなカット ささがきごぼう あつあげ かつおこんぶだし みりん さとう こいくちしょうゆ	60g 4.5g 1g 44.64g 50g 30g 23.4g 23.4g 11.7g 11.7g 30.42g 1g 8g 3g 10g	○		○
わかめスープ	カットわかめ にんじん だいこん こまつなカット はくさい こいくちしょうゆ しょうゆラーメンスープのもと ちゅうかあじ しろごま ごまあぶら みず	0.52g 20g 30g 10.41g 26g 2g 8.06g 1g 0.5g 1g 150g	○		○		キャベツの ごま酢和え	キャベツ もやし ちくわスライス ごまあぶら しろごま こいくちしょうゆ す みりん さとう	30g 30g 11.7g 2g 2g 3.2g 2.1g 2.1g 1.6g	○		○		
9日(月)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			12日(木)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
ひき肉カレー	せいはいくまい とりひきにく りょうりしゆ おろしにんにく おろししょうが サラダあぶら たまねぎ にんじん さつまいもらんぎり グリーンピース とうにゅう こめこカレールー さとう パンプキンピューレ シチューフレーク こいくちしょうゆ とりがらんかん コンソメ(こむぎ、にゅうなし) コーンスターチ みず	95g 60g 5.03g 1g 1g 1g 50g 40g 26.9g 3.36g 13.45g 10.09g 1.01g 16.81g 6.72g 3g 3.36g 1g 6.72g 80g	○		○		パン	バターロール	2こ			○		
チョップドサラダ	だいこん にんじん キャベツ むきえだまめ あかピーマンスライス コーン サラダあぶら しお す レモンかじゅう しろごま さとう かつおこんぶだし みず	20g 10g 25g 8.41g 8.41g 4.03g 5g 0.4g 2g 1.01g 1g 1g 1g 3g	○		○		ガイヤーン (タイ風焼き鳥)	とりにく こいくちしょうゆ ナンプラー みりん レモンかじゅう さとう	2こ 6g 1.14g 2g 1.16g 1.1g	○		○		
							なます	きりぼしだいこん あかたまねぎ にんじん パセリフレーク さとう しお す うすくちしょうゆ レモンかじゅう	6.99g 15g 10g 0.09g 4g 0.3g 6g 0.2g 0.23g			○		
							春雨スープ	キャベツ もやし むしチンゲンサイ はるさめ あかピーマンスライス しお しろこしょう サラダあぶら ナンプラー とりがらんかん ちゅうかあじ みず	30g 25g 9.32g 4.66g 9.32g 0.3g 0.05g 2g 0.49g 2.35g 2g 150g	○		○		
<div style="text-align: center;">  <h2>バインミーを作ろう!</h2> </div> <p>バインミーは、ベトナムのサンドイッチです。フランスパンにチャーシューやなますを挟んで、チリソース等を間に掛けて食べます。</p> <p>2/12(木)の給食はタイ料理です。ガイヤーンはナンプラーで味付けしたタイ風の焼き鳥です。ベトナムはタイの隣の国で、食文化も似ています。バターロールを組み合わせて提供するので、ガイヤーンとなますを挟んでバインミーを作ってみましょう。</p>														

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。

※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8gです。

※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1~3年生は記載の約70%、4~6年生は約80%です。



令和8年 2月給食予定献立表(後半)

大阪府立泉南支援学校



		あか	き	みどり			あか	き	みどり
13日(金)	ジョア	ジョアストロベリー	1ぼん	○					
	ごはん	せいはいくまい	95g		○				
	あじ 鰯フライ	あじフライ あぶら とんかつソース(こぶくろ)	1まい 8g 1こ	○		○			
	ポテトサラダ	キャベツ ブロッコリー ささみほぐし ポテトベース じゃがいもダイス コーン さとう しお しろこしょう マヨネーズ(たまごなし)	10g 7.09g 7.09g 14.18g 37.44g 5.67g 1g 0.3g 0.05g 6.12g		○		○		
みそしる 味噌汁	たまねぎ にんじん とうふカット こまつなカット あかみそ かつおだし かつおこんぶだし みず	35g 20g 14g 11.7g 15g 1.95g 1g 150g		○		○		○	
16日(月)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
ちゅうかどん 中華丼	せいはいくまい ぶたにく りょうりしゆ おろしにんにく おろししょうが サラダあぶら にんじん たまねぎ はくさい ピーマンスライス スライスきくらげ さとう ちゅうかあじ しょうゆラーメンスープのもと こいくちしょうゆ しお かたくりこ ごまあぶら みず	95g 60g 4.2g 1g 1g 1g 30g 50g 40g 18.76g 1g 1g 1g 7.3g 2g 0.2g 9.38g 1g 93.43g		○		○		○	
しゅうまい 焼売	しゅうまい	2こ	○						
<p>2/17(火) 鹿児島県郷土料理「鶏飯」</p> <p>鶏飯は、鹿児島県の奄美大島の郷土料理です。江戸時代、薩摩藩の役人をもてなすため、考案された高級料理です。ごはんに刻んだ沢庵を混ぜて、錦糸卵、椎茸の煮物、鶏のささみなどをトッピングしてだしをかけて食べる料理です。沢庵の食感がアクセントです。</p> <p>高3のみなさんは、修学旅行で鹿児島県に行きましたね。修学旅行中の思い出を話しなが、ぜひ給食を楽しんでください。</p>									
17日(火)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
	けいはん 鶏飯 (沢庵ごはん)	せいはいくまい つぼづけ	95g 18.3g		○				
	けいはん 鶏飯 (椎茸の塩昆布煮)	ほしいたけスライス にんじん しおこんぶ ごまあぶら こいくちしょうゆ かつおこんぶだし みず	2.61g 15g 1.14g 1.5g 2g 0.5g 1.5g			○		○	
	けいはん 鶏飯 (鶏ガラスープ)	サラダあぶら とりにく ふんわりいたまご カットあおねぎ うすくちしょうゆ りょうりしゆ みりん かつおこんぶだし ハンディブロスこんぶ かつおだし しお しろごま みず	0.5g 60g 23.46g 10.5g 8g 3g 4g 1g 1.3g 2.09g 0.3g 1g 200g		○		○		
キャベツと 小松菜の生姜和え	こまつな キャベツ もやし あぶらあげ サラダあぶら しょうが こいくちしょうゆ みりん かつおこんぶだし みず	26.1g 30g 20g 5.2g 0.5g 1g 3.5g 1.5g 0.3g 0.5g			○		○		
18日(水)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
みそ 味噌ラーメン	ちゃんぽんめん くつつかないで みず サラダあぶら ぶたにく はくさい カットあおねぎ コーン みそラーメンスープのもと しろみそ ちゅうかあじ ハンディブロスかつお みず	200g 1.19g 3.56g 1g 60g 40g 9.49g 11.39g 31.03g 5g 1g 2.35g 230g			○		○		
キムチ炒め	サラダあぶら りょうりしゆ おろししょうが おろしにんにく キムチ たまねぎ きりぼしだいこん あつあげ にんじん こまつなカット さとう こいくちしょうゆ ちゅうかあじ	1g 4.27g 1g 1g 20g 30g 7.05g 28.21g 30g 9.4g 2g 3g 0.5g			○		○		

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
 ※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8g
 ※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1~3年生は記載の約70%、4~6年生は約80%です。

				あか	き	みどり					あか	き	みどり	
24日(火)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			26日(木)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
	パン	うずまきパン	1こ		○			ごはん	せいはいくまい	95g		○		
	豚肉の マヨネーズ焼き	ぶたにく しお しろこしょう マヨネーズ(たまごなし) マスタード おろしにんにく	2まい 0.5g 0.05g 10.86g 8.14g 1g	○		○		コロッケ	ぶたにくコロッケ あぶら とんかつソース(こぶくろ)	1こ 5g 1こ		○		
	ブロッコリーソテー	ブロッコリー カットしめじ にんじん たまねぎ サラダあぶら しお しろこしょう おろしにんにく コンソメ(こむぎ・にゅうなし)	32.57g 5.43g 10g 20g 1g 0.3g 0.05g 0.5g 0.3g		○			トマト煮込み	サラダあぶら おろしにんにく フライドオニオン むしはくさい にんじん あかピーマンスライス トマトかん トマトピューレ トマトケチャップ す さとう しお コンソメ(こむぎ、にゅうなし) プチドリップ	1g 0.5g 0.97g 12.2g 10g 7.3g 12.2g 14.62g 7.31g 0.5g 3g 0.5g 0.3g 1.22g		○		
かぼちゃスープ	むしはくさい だいこん グリーンピース パセリフレーク パンプキンピューレ シチューフレーク しお みず	27.14g 30g 8.14g 0.05g 27.14g 19g 0.3g 140g			○	豚汁	ぶたにく りょうりしゅ サラダあぶら つきこんにやく ささがきごぼう にんじん だいこん さといもらんぎり カットあおねぎ とりがらかん しろみそ あかみそ かつおこんぶだし ハンディブロスこんぶ かつおだし みず	20g 4.38g 1g 12.18g 9.74g 10g 20g 21.92g 4.87g 2.44g 5g 10g 1g 1.22g 1.95g 130g	○					
25日(水)	ジョア	ジョアブルーベリー	1ぼん	○			27日(金)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
	ごはん	せいはいくまい	95g		○			ハヤシライス	せいはいくまい ぶたにく あかワイン おろしにんにく サラダあぶら たまねぎ マッシュルーム さとう トマトピューレ とりがらかん デミグラスソース コンソメ(こむぎ、にゅうなし) ウスターソース こむぎこ しお みず	95g 60g 4.24g 1g 1g 80g 17.89g 3g 16.5g 2.35g 56.15g 1g 6g 4.71g 0.4g 50g		○		
	鶏の照り焼き	とりにく しお しろこしょう いためたまねぎ みりん こいくちしょうゆ さとう かたくりこ みず	2こ 0.5g 0.05g 11.68g 5.5g 3.5g 2g 0.5g 3.5g	○		○		コールスロー	キャベツ だいこん コーン にんじん しお す マヨネーズ(たまごなし)	45g 20g 11.4g 15g 0.3g 3g 6.1g			○	
	切干大根の煮物	きりぼしだいこん にんじん あぶらあげ こいくちしょうゆ みりん さとう かつおこんぶだし ごまあぶら みず	7.01g 10g 7.04g 3.5g 3g 3g 0.3g 2g 3g	○		○		味噌汁	さつまいもらんぎり キャベツ むしほうれんそう たまねぎ あかみそ かつおだし かつおこんぶだし みず	18.74g 30g 14.07g 20g 15g 1.88g 1g 150g	○			

2026の恵方は南南東!

恵方は歳徳神という神様がいらっしゃる方角で縁起のいい方角とされています。恵方巻はその方向を向いて食べるという習慣があります。恵方には4つの方角があり、毎年十干という数詞で決まりますが、西暦の1の位の数字でも知ることができます。

今年(ことし)は2026年(ねん)だから、1の位の数字(くらい すうじ)は6だね。だから南南東(なんなんとう)なんだね。

- (西暦(せいれき)の1の位の数字(くらい)の数)
- 0、5・・・西南西(せいなんせい)
 - 1、3、6、8・・・南南東(なんなんとう)
 - 2、7・・・北北西(ほくほくせい)
 - 4、9・・・東北東(とうほくとう)



※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
 ※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8gです。
 ※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1~3年生は記載の約70%、4~6年生は約80%です。