



令和7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	みどり					あか	き	みどり			
3日(月)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			5日(水)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
	ごはん	せいはいくまい	95g		○			パン	ハニーパンズ	1こ			○			
	エネルギー 654kcal	いわし うめに 鰯の梅煮	いわしのうめに	1こ	○			エネルギー 724kcal	とり 鶏のピカタ	とりにく チキンコンソメ	2こ 0.3g	○				
	たんぱく質 25.6g							たんぱく質 38.5g		しお しろこしょう こむぎこ	0.4g 0.05g 7.3g		○			
	脂質 14.0g	ちくぜんに 筑前煮	やきちくわ あぶら こんにやく ごぼうらんぎり にんじん れんこんらんぎり こいくちしょうゆ さとう みりん かつおこんぶだし みず	9.94g 1g 14.2g 14.2g 10g 17.75g 3.5g 0.5g 1g 0.3g 2g	○			○	脂質 22.2g		たまご さとう パセリフレーク トマトケチャップ(こぶくろ) 1こ	12.17g 2g 0.05g	○		○	
	すまし汁	こまつなカット むしはくさい あぶらあげ だいこん にんじん うすくちしょうゆ みりん かつおだし かつおこんぶだし みず	10.65g 31.72g 7.1g 30g 10g 6g 2g 2.84g 1g 150g		○		○	キャベツの炒め物	キャベツ キピーマンスライス あぶら こいくちしょうゆ チキンコンソメ	50g 9.71g 1g 2g 0.5g		○				
	お菓子	アーモンドフィッシュ	1こ					コンソメスープ	あぶら にんじん だいこん グリーンピース たまねぎ チキンコンソメ とりがらかん しお みず	1g 20g 25g 7.3g 30g 2.43g 2.4g 0.2g 160g			○			
4日(火)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			6日(木)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
	ごはん	せいはいくまい	95g		○			ピビンバ	せいはいくまい ぎゅうにく あぶら さけ おろししょうが おろしにんにく キムチ コチジャン こまつなカット にんじん もやし きりぼしだいこん ちゅうかあじ しろごま さとう こいくちしょうゆ かたくりこ ごまあぶら	95g 40g 1g 5g 1g 1g 20g 0.32g 34.17g 35g 55g 7.32g 1g 2g 3g 5g 2.6g 2g	○		○			
	エネルギー 676kcal	あつあ 厚揚げの チリソース炒め	あぶら たまねぎ だいこん あつあげ こまつなカット おろしにんにく おろししょうが トウバンジャン トマトケチャップ さとう こいくちしょうゆ ちゅうかあじ かたくりこ みず	1g 60g 60g 50.52g 24.06g 1g 1g 0.32g 12.17g 3g 5g 1g 6g 30g	○			○	エネルギー 709kcal		たまねぎ キャベツ かつおこんぶだし みりん こいくちしょうゆ きざみのり ごまあぶら しろごま	30g 40g 0.5g 3g 2g 0.49g 1g 0.5g			○	
	たんぱく質 21.9g							たんぱく質 25.5g	脂質 22.0g							
脂質 18.8g	はくさい ちゅうかあ 白菜の中華和え	はくさい にんじん ツナフレーク おろししょうが しお さとう ごまあぶら こいくちしょうゆ す しろごま	55g 15g 4.81g 1g 0.2g 2g 1.5g 3.5g 4.5g 1g		○		○	海苔サラダ								

※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
7日(金)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			12日(水)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
	エネルギー 738kcal	ポークカレー	せいはいくまい ぶたにく さけ おろしにんにく おろししょうが あぶら たまねぎ にんじん グリーンピース こめこのカレールー さとう ポテトベース パンプキンピューレ スイートコーン こいくちしょうゆ とりがらかん チキンコンソメ コーンスターチ みず	○	○		エネルギー 755kcal	ごはん	せいはいくまい	95g	○	○	
	たんぱく質 24.8g						たんぱく質 21.3g	にくだんご 肉団子の あます 甘酢あんかけ	ポーク・チキンミートボール さけ あぶら おろしにんにく おろししょうが たまねぎ にんじん れんこんらんぎり ピーマンスライス さとう こいくちしょうゆ す トマトケチャップ ちゅうかあじ かたくりこ みず	○	○	○	
脂質 15.8g	だいこん 大根の和え物	だいこん きりぼしだいこん しおこんぶ こいくちしょうゆ みりん す さとう みず			○	脂質 18.9g		むしチンゲンサイ カットわかめ こまつなカット はるさめ さとう こいくちしょうゆ ごまあぶら しろごま ちゅうかあじ みず	○	○	○		
							あおな はるさめ 青菜と春雨の ちゅうかあ 中華和え				○	○	○
													
10日(月)	ジョア	ジョアプレーン	1ぼん	○			13日(木)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
	エネルギー 665kcal	ごはん	せいはいくまい	○	○		エネルギー 796kcal	ごはん	せいはいくまい	95g	○	○	
	たんぱく質 23.2g	ハンバーグ	ポーク・チキンハンバーグ1こ 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	○	○	○	たんぱく質 33.3g	ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き	ぶたにく しお しろこしょう チキンコンソメ おろししょうが 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	○	○	○	
	脂質 13.9g	にんじん 人参シリシリ	にんじん コーン ツナフレーク さとう チキンコンソメ みず	○	○	○	脂質 25.9g		かぼちゃ あずきかん こいくちしょうゆ さとう しお みず	○	○	○	
	みそしる 味噌汁	だいこん むしはくさい むしチンゲンサイ とうふカット あかみそ かつおだし かつおこんぶだし みず			○		いとこ煮	にんじん もやし むしキャベツ むしほうれんそう あかみそ かつおだし かつおこんぶだし みず	○	○	○		
													
							みそしる 味噌汁						
													

2/3(月)節分献立

- ごはん
- 鰯の梅煮
- 筑前煮
- すまし汁
- アーモンドフィッシュ



アーモンドフィッシュは、小魚とローストしたアーモンドをミックスしたおやつです。カルシウムとたんぱく質が豊富な小魚(カタクチイワシ)とビタミンE豊富なアーモンドの組み合わせは、成長期のこどもにはぴったりです。カルシウムは丈夫な骨を作り、ビタミンEは強い抗酸化力があり、血液をサラサラにしてくれます。



※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7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		
14日(金)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			18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 さけ ちゅうかあじ こむぎこ かたくりこ あぶら たまねぎ トマトケチャップ コチュジャン 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 9.69g 9.69g 10g 8g 12.14g 1.57g 4g 1g 3g 1.5g 1g 2g 0.5g 1.5g	○				炒り豆腐	とりひきにく あぶら さけ おろししょうが にんじん たまねぎ とうふカット たまご こまつなカット こいくちしょうゆ みりん さとう しろだし みず	60g 1g 5.57g 1g 30g 60g 61.9g 15.08g 18.57g 5g 4g 2g 3g 13g	○			○	
	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 むしはくさい うすくちしょうゆ とりがらん ちゅうかあじ しろごま ごまあぶら みず	0.48g 20g 20g 9.69g 30g 2g 2.42g 1g 0.5g 1g 155g	○				じゃがピーマン	あぶら ピーマンスライス あかピーマンスライス じゃがいも ツナフレーク しお さとう こいくちしょうゆ	1.5g 18.57g 18.57g 40g 6.19g 0.2g 2g 1.5g			○		
17日(月)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			19日(水)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○				
	豚丼	せいはいくまい ぶたにく さけ しお あぶら おろししょうが おろしにんにく たまねぎ いとこんにやく にんじん はだいこん さとう みりん こいくちしょうゆ かつおこんぶだし かたくりこ ごまあぶら	95g 60g 4.74g 0.3g 1g 1.5g 1.5g 80g 38.8g 30g 9.68g 6g 2g 11g 1g 2.42g 1g	○				パン	しよくパン	1まい			○		
	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 12.12g 2g 2g 3.2g 2.1g 2.1g 1.6g	○				白身魚フライ	しろみざかな あぶら とんかつソース(こぶくろ)	1こ 5g 1こ	○			○	
								白菜の和え物	はくさい こまつなカット あぶらあげ しろだし こいくちしょうゆ みず	50g 9.71g 2.4g 2g 1.5g 0.5g			○		
<div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <h2 style="text-align: center;">2/14 (金) ヤンニョムチキン</h2> <p>ヤンニョムチキンは韓国の人気のメニューです。揚げた鶏肉にコチュジャン、砂糖、にんにくをベースにした甘辛いタレを絡めた韓国版フライドチキンです。</p> <p>ヤンニョムとは、韓国語で「味付けされた」という意味があります。朝鮮料理における合わせ調味料の総称としても使われています。</p> </div>															

※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					あ	か	き	み	ど	り	
25日(火)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○				27日(木)	ジョア	ジョアマスカット	1ぽん	○						
	ごはん	せいはいくまい	95g		○				ごはん	せいはいくまい	95g			○				
	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 12.97g 8g 4g 3g 0.6g 5g	○					おでん	ポーク・チキンミートボール じゃがいも だいこん あつあげ こんにやく やきちくわ こいくちしょうゆ みりん かつおだし かつおこんぶだし みず	61.57g 30g 40g 25.65g 30g 21.55g 5g 5g 2.05g 1g 100g	○		○		○		
	切干大根の煮物	きりぼしだいこん にんじん 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	7.78g 10g 3.5g 3g 3g 0.3g 2g 10g			○			小松菜の和え物	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	30.79g 35g 15g 1g 1g 3g 1g 0.3g 1.5g					○		○
味噌汁	かぼちゃ たまねぎ むしはくさい 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	20g 30g 20.7g 10.38g 15g 2.08g 1g 150g	○		○		28日(金)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○							
26日(水)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○				カレーうどん	うどん くつつかないで みず あぶらあげ さけ たまねぎ にんじん こまつなカット こめこのカレールー こいくちしょうゆ みりん かつおこんぶだし かつおだし みず	200g 1.21g 3.62g 24.15g 4.34g 40g 30g 19.37g 19.37g 3g 3g 1g 2.4g 220g	○		○					
	パン	バターロール	2こ		○			ごもくまめ 五目豆	だいずみずに むきえだまめ あつあげ れんこんイチョウ にんじん ささがきごぼう つきこんにやく しおこんぶ あぶら さとう こいくちしょうゆ みりん かつおこんぶだし みず	29.05g 19.37g 19.37g 14.52g 20g 19.37g 12.1g 1g 1g 1.5g 3g 3g 0.3g 5g	○		○		○			
	ポークシチュー	ぶたにく あぶら おろしにんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー こむぎこ デミグラスソース さとう とりがらかん ウスターソース チキンコンソメ みず	40g 1g 2g 50g 30g 12.11g 2.42g 72.5g 2.6g 2.42g 5g 1g 40g	○		○		ポテトサラダ	むしキャベツ ポテトベース じゃがいも コーン さとう しお しろこしょう マヨネーズたまごふししょう	24.21g 14.39g 30g 5.76g 1g 0.3g 0.05g 6.07g			○		○		○	
	パン	バターロール	2こ		○													

2025年の恵方は西南西!

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2025年だから、1の位の数字は5だね。だから西南西なんだね。

(西暦の1の位の数)

- 0、5・・・西南西
- 1、3、6、8・・・南南東
- 2、7・・・北北西
- 4、9・・・東北東



※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。