

				あか	き	みどり					あか	き	みどり	
7日(金)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			12日(水)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
	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	95g 40g 4.34g 1g 1g 1g 50g 40g 5.56g 8.34g 3g 16.68g 13.09g 25.02g 3g 2.78g 1g 5.56g 80g	○	○			ごはん	せいはいくまい	95g	○	○		
	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	22g 8.34g 0.5g 3.5g 4g 2g 1g 2g			○		肉団子の甘酢あんかけ	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	41.39g 4.38g 1g 1g 1g 60g 30g 41.39g 14.61g 6g 6.4g 8g 14.61g 2g 6.02g 50g	○	○	○	○
10日(月)	ジョア	ジョアプレーン	1ぼん	○			13日(木)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
エネルギー 738kcal たんぱく質 24.8g 脂質 15.8g	ごはん	せいはいくまい	95g		○		ごはん	せいはいくまい	95g		○			
	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	14.57g 4.62g 6.5g 7.29g 3g 2.8g 1g	○	○	○	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	2まい 0.5g 0.05g 0.5g 3.66g 12.2g 4g 6g 1.5g 0.6g 2g	○	○	○	○	
	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	40g 11.66g 7.29g 0.6g 0.15g 1g	○	○	○	いとこ煮	かぼちゃ あずきかん こいくちしょうゆ さとう しお みず	50g 9.89g 2.4g 1.2g 0.1g 5g	○	○	○	○	
	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	30g 31.6g 9.72g 12.14g 15g 1.94g 1g 150g	○	○	○	味噌汁	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	20g 30g 14.64g 9.76g 15g 1.95g 1g 155g	○	○	○	○	

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)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○			18日(火)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	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			○		
	エネルギー 846kcal	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	○				エネルギー 732kcal	い どうふ 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	○			○	
	たんぱく質 37.7g		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					たんぱく質 34.2g		60g 1g 5.57g 1g 30g 60g 61.9g 15.08g 18.57g 5g 4g 2g 3g 13g					
脂質 28.2g	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	○			脂質 19.9g	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	○			○			
		0.48g 20g 20g 9.69g 30g 2g 2.42g 1g 0.5g 1g 155g						1.5g 18.57g 18.57g 40g 6.19g 0.2g 2g 1.5g							
17日(月)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○			19日(水)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○				
	ぶたどん 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			○			
	エネルギー 732kcal	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	○			エネルギー 646kcal	しろみぎかな 白身魚フライ	しろみぎかなフライ あぶら とんかつソース(こぶくろ)	1こ 5g 1こ	○		○		
	たんぱく質 29.9g		30g 30g 12.12g 2g 2g 3.2g 2.1g 2.1g 1.6g				たんぱく質 25.0g		50g 9.71g 2.4g 2g 1.5g 0.5g						
脂質 20.3g						脂質 21.6g	はくさい 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	30g 20g 30g 4.85g 2g 2.43g 0.05g 160g	○			○		
							コンソメスープ	たまねぎ にんじん だいこん グリーンピース チキンコンソメ とりがらん パセリフレーク みず							
<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	あ	か	き	み				
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		○			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。