令和4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
1日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	豚肉と卵の炒め物	ぶたにく	60g	○		
		あぶら	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		たまねぎ	60g			○
		にんじん	20g			○
		きくらげ	1.5g			○
		いためたまご	28.3g	○		
		あつあげ	20g	○		
		さけ	2g			
		かつおこんぶだし	1g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		しお	0.5g			
		こしょう	0.05g			
	大根の酢味噌和え	カットわかめ	1.5g	○		
		だいこん	50g			○
		す	6g			
		さとう	4.5g		○	
		しろみそ	13.5g	○		
		みりん	4.5g			

エネルギー 781kcal
たんぱく質 33.0g
脂質 27.0g

				あか	き	みどり
2日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	こくとうパン	1こ		○	
	シチュー	とりにく	60g	○		
		あぶら	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		たまねぎ	50g			○
		にんじん	30g			○
		じゃがいも	40g		○	
		グリンピース	6g			○
		トマトジュース	30g			
		あかワイン	26g			
		しお	0.3g			
		しろこしょう	0.05g			
		デミグラスソース	20g			
		ウスターソース	9g			
		コーンスターチ	3g			
		コンソメ	1g			
		パセリフレーク	0.05g			○
	ピクルス	だいこん	50g			○
		セロリー	10g			○
		にんじん	10g			○
		ワインビネガー	6g			
		さとう	5g		○	
		しお	0.2g			

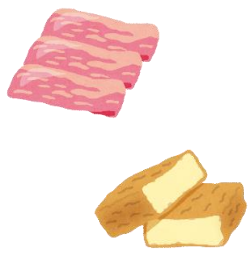
エネルギー 709kcal
たんぱく質 26.1g
脂質 23.6g

				あか	き	みどり
3日(木)	ジョア	ジョアブルーベリー	1ぽん	○		
	鰯の蒲揚げ丼	はいがまい	100g		○	
		いわし	80g	○		
		さけ	2g			
		こむぎこ	7g		○	
		かたくりこ	3g		○	
		しお	0.3g			
		しろこしょう	0.05g			
		あぶら	9g		○	
		こいくちしょうゆ	15g			
		さけ	7.5g			
		さとう	9g		○	
		みりん	18g			
		しろごま	3g		○	
	節分汁	だいず	10g	○		
		にんじん	5g			○
		だいこん	15g			○
		こんにゃく	10g		○	
		ごぼう	5g			○
		とうふ	10g	○		
		ほししいたけ	1g			○
		はねぎ	1.5g			○
		かつおだし	1.1g			
		かつおこんぶだし	1g			
		うすくちしょうゆ	8g			
		しお	0.2g			

節分

エネルギー 861kcal
たんぱく質 31.5g
脂質 24.9g

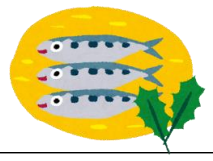
				あか	き	みどり
4日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	豚肉と厚揚げの甘みそ炒め	ぶたにく	70g	○		
		あぶら	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		あつあげ	60g	○		
		ピーマン	15g			○
		たまねぎ	70g			○
		しろみそ	8g	○		
		さとう	2g		○	
		みりん	1g			
		しお	0.3g			
		うすくちしょうゆ	6g			
		かつおこんぶだし	1.5g			
	キャベツと人参の塩昆布和え	キャベツ	55g			○
		にんじん	15g			○
		しおこんぶ	1.14g			
		ごまあぶら	1.5g		○	
		うすくちしょうゆ	1.5g			



エネルギー 758kcal
たんぱく質 36.8g
脂質 26.5g

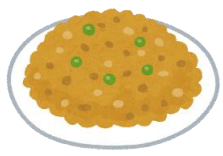
節分特集その一　～節分とは～

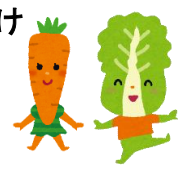
節分は、季節の変わり目である、立春、立夏、立秋、立冬の前日とされています。節分とは「季節を分ける」事を意味しています。江戸時代から、立春の前日を指す場合が多くなりました。
季節の変わり目は邪気(鬼)が入り込みやすいという事から、厄除けの為に豆まきを行ったり、柊に鰯の頭を刺したものを玄関に飾ったりするようになりました。また、ご利益を祈願して恵方巻を食べたりします。

豆まき		室町時代より豆(魔目＝鬼の目)をまくようになりました。炒った豆を使うのは、鬼の目を射るという意味があるそうです。
柊 鰯		鬼が入ってこないように玄関に柊 鰯を飾ります。鬼は柊のとげが目に刺さるのを恐れ、鰯の臭いを嫌うといわれています。
恵方巻		様々な説がありますが、恵方(吉とされる方角)を向いて太巻きを食べる習慣が大阪にあり、恵方巻のはじまりとされています。

※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
※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
7日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	他人丼	はいがまい	100g		○	
		ぶたにく	60g	○		
		たまねぎ	40g			○
		はくさい	30g			○
		ほししいたけ	1g			○
		たまご	23g	○		
エネルギー 738kcal		はねぎ	5g			○
		さけ	1.5g			
たんぱく質 32.5g		さとう	3g		○	
		みりん	3g			
		こいくちしょうゆ	10g			
脂質 20.3g		かつおだし	0.42g			
		かつおこんぶだし	0.4g			
		しお	0.2g			
	ごまみそ和え	ひじき	2.5g	○		
		もやし	30g			○
		にんじん	20g			○
		しろごま	2.5g		○	
		あかみそ	9g	○		
		さけ	3.75g			
		みりん	13.5g			
8日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	カレーピラフ	はいがまい	80g		○	
		ウィンナー	25g	○		
		たまねぎ	25g			○
		にんじん	7g			○
		コーン	3.5g			○
		しろこしょう	0.03g			
エネルギー 707kcal		しお	0.5g			
		カレーこ	0.7g			
たんぱく質 24.2g		グリンピース	6g			○
		ボーンストック	2.38g			
	コーンクリームシチュー	とりにく	20g	○		
脂質 28.3g		あぶら	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		たまねぎ	30g			○
		にんじん	20g			○
		かぼちゃ	20g			○
		しお	0.5g			
		しろこしょう	0.05g			
		コンソメ	1g			
		ポタージュのもと	3g			
		スイートコーン	20g			○
		コーン	10g			○
		しろワイン	1.5g			
		ぎゅうにゅう	100g	○		
		なまクリーム	6g	○		
		コーンスターチ	3g			
		パセリフレーク	0.05g			○
9日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	関西風おでん	ミートボール	40g			○
		じゃがいも	30g		○	
		だいこん	30g			○
		こんにゃく	25g		○	
エネルギー 695kcal		あつあげ	20g	○		
		さつまあげ	15g	○		
たんぱく質 28.1g		やきちくわ	15g	○		
		うずらたまご	30g	○		
		うすくちしょうゆ	1.5g			
脂質 22.2g		しろだし	10g			
	白菜と人参の浅漬け	はくさい	55g			○
		にんじん	15g			○
		うすくちしょうゆ	1g			
		さけ	1.2g			
		おろししょうが	0.5g			○
		かつおぶし	0.3g	○		
		しお	0.2g			

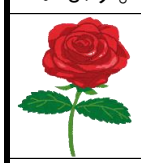
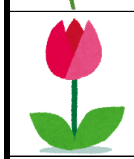




				あか	き	みどり
10日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ハヤシライス	はいがまい	100g		○	
		ぶたにく	60g	○		
		おろしにんにく	1g			○
		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	30g			○
		にんじん	15g			○
エネルギー 736kcal		マッシュルーム	15g			○
		とりがらかん	3.8g			
たんぱく質 28.8g		あかワイン	15.5g			
		トマトピューレ	14g			
		デミグラスソース	50g			
脂質 19.3g		コンソメ	1g			
		ウスターソース	6g			
		こいくちしょうゆ	6g			
		コーンスターチ	5g			
	大根のゆずの香和え	だいこん	60g			○
		にんじん	10g			○
		さとう	4g		○	
		しお	0.3g			
		す	8g			
		うすくちしょうゆ	0.2g			
		ゆずかじゅう	0.3g			
14日(月) バレンタインデー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	ハニーバンズ	1こ		○	
	ミートスパゲッティ	スパゲッティ	34.5g		○	
		しお	0.1g			
		とりひきにく	60g	○		
		おろしにんにく	1g			○
		オリーブオイル	1g		○	
		たまねぎ	40g			○
エネルギー 791kcal		にんじん	30g			○
		ぶなしめじ	15g			○
たんぱく質 33.8g		ピーマン	5g			○
		パセリフレーク	0.05g			○
		トマトかん	30g			
脂質 22.1g		トマトケチャップ	15g			
		ウスターソース	4g			
		さとう	2g		○	
		しお	0.2g			
		しろこしょう	0.05g			
		コンソメ	1g			
		コーンスターチ	3g			
	ツナポテト	ツナフレーク	6g	○		
		じゃがいも	50g		○	
		コーン	14g			○
		とうにゅう	10g	○		
		コンソメ	0.5g			
		しろこしょう	0.05g			
		しお	0.3g			
	デザート	ハートのプリン	1こ			

知ってる!?フラワーバレンタイン!!

バレンタインは欧米の文化で、恋人や親しい人に贈り物をして**感謝の気持ちを伝えるという行事**です。日本では女性から男性にチョコレートを贈るのが一般的ですが、欧米では男性から女性に花を贈ることが多く、一年で最も花を贈る日とされています。フラワーバレンタインはその花言葉にも意味があります。

	バラ	ピンクのバラは「**幸福**」を意味します。また、本数にも意味があり、15本、17本などはいい意味ではないので避けましょう。
	チューリップ	ピンク色は「**誠実な愛**」という意味です。紫色は「**不滅の愛**」を意味しています。
	カーネーション	ピンク色は「**美しさと感謝**」を意味しています。感謝を伝えるという点では母の日と似ています。
	コスモス	真紅の色のコスモスは「**一途な気持ち**」を意味しています。より仲を深めるのにいいですね。

鬼の色は5つ！それぞれ意味があるので調べてみましょう！

赤鬼　青鬼　黒鬼　黄鬼　緑鬼

※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4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
15日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	鶏肉の塩麹炒め	とりにく	80g	○		
		しおこうじ	18g			
		あぶら	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		にんじん	10g			○
エネルギー 709kcal		たまねぎ	60g			○
		キャベツ	50g			○
たんぱく質 40.7g		ブロッコリー	15g			○
		うすくちしょうゆ	3g			
		しろこしょう	0.05g			
脂質 17.0g	みぞれ汁	ぶたにく	15g	○		
		おろししょうが	1g			○
		だいこんおろし	25g			○
		しろねぎ	10g			○
		あぶらあげ	6g	○		
		とうふ	25g	○		
		ほししいたけ	1g			○
		うすくちしょうゆ	4g			
		しお	0.5g			
		みりん	3g			
		かたくりこ	1.5g		○	
		こんぶだし	1.2g			
		かつおこんぶだし	0.6g			
		かつおだし	1g			
16日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	筑前煮	とりにく	40g	○		
		あぶら	1g		○	
		だいこん	50g			○
		こんにゃく	30g		○	
エネルギー 808kcal		にんじん	20g			○
		ほししいたけ	1.5g			○
たんぱく質 27.8g		あつあげ	40g	○		
		むきえだまめ	9g			○
		さけ	2g			
脂質 23.1g		さとう	3g		○	
		うすくちしょうゆ	9g			
		みりん	2g			
		ごまあぶら	1g		○	
		かつおこんぶだし	1g			
	白玉あんこ	しらたまもち	52g		○	
		あずきカン	15g	○		
		さとう	3g		○	

				あか	き	みどり
21日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	麻婆大根豆腐丼	はいがまい	100g		○	
		ぶたひきにく	60g	○		
		おろしにんにく	2g			○
		おろししょうが	2g			○
		あぶら	0.5g		○	
		トウバンジャン	0.4g			
		テンメンジャン	9g			
エネルギー 787kcal		だいこん	60g			○
		とうふ	60g	○		
たんぱく質 29.5g		しろねぎ	10g			○
		さけ	1g			
		さとう	3g		○	
脂質 26.9g		ちゅうかあじ	1.5g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		しお	0.2g			
		しろこしょう	0.05g			
		かたくりこ	6g		○	
		ごまあぶら	1g		○	
	春雨の中華和え	はるさめ	6g			
		スライスきくらげ	1g			○
		にんじん	15g			○
		もやし	20g			○
		さとう	3g		○	
		こいくちしょうゆ	4g			
		す	6g			
		ごまあぶら	2g		○	
		しろごま	1g		○	
22日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	みそチゲ	ぶたにく	60g	○		
		あぶら	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		だいこん	40g			○
エネルギー 709kcal		にんじん	20g			○
		にら	5g			○
たんぱく質 33.0g		じゃがいも	20g		○	
		とりがらかん	2.7g			
脂質 21.9g		とうふ	30g	○		
		キムチ	10g			
		たまご	20g	○		
		コチュジャン	0.4g			
		あかみそ	8g	○		
		こいくちしょうゆ	1.4g			
		さけ	2.8g			
		さとう	2g		○	
		みりん	2.8g			
	もやしのナムル	もやし	50g			○
		きりぼしだいこん	4g			○
		ごまあぶら	1g		○	
		しお	0.6g			
		しろごま	0.7g		○	
		おろしにんにく	0.3g			○
		きざみのり	0.26g	○		

2/17(木)休校
2/18(金)休校

食材比較!! 「牛乳」と「ジョアプレーン」 特長を知って考えて飲もう！

牛乳1本（200ml）の栄養価

エネルギー126kcal	ビタミンD 0.6μg
たんぱく質 6.8g	ビタミンB1 0.08mg
脂質 7.8g	ビタミンB6 0.06mg
カルシウム 227mg	ビタミンB12 0.6μg
マグネシウム 21mg	ビタミンC 2mg

カロリーが高く、タンパク質が豊富でカルシウム、ビタミンB群、Cもバランスよく含まれています。脂質が高いのも特長です。

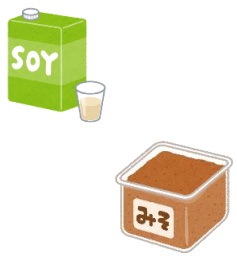
ジョアプレーン1本（125ml）の栄養価

エネルギー 70kcal	ビタミンD 2.6μg
たんぱく質 4.3g	ビタミンB1 0.03mg
脂質 0.1g	ビタミンB6 0.00mg
カルシウム 636mg	ビタミンB12 0.0μg
マグネシウム 0mg	ビタミンC 0mg

豊富なカルシウムと、その吸収率を上げるビタミンDが含まれています。生きた乳酸菌が入っているのも優れた点です。

※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
※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
24日(木)	ジョア	ジョアストロベリー	1ぽん	○		
	ポークカレー	はいがまい	100g		○	
		ぶたにく	60g	○		
		あぶら	1g		○	
		おろしにんにく	2g			○
		おろししょうが	2g			○
		たまねぎ	40g			○
		トマトジュース	60g			
		にんじん	20g			○
		かぼちゃ	30g			○
		ウスターソース	2g			
		こいくちしょうゆ	2g			
		カレールウ	22g			
		カレーこ	0.5g			
		りんごピューレ	6g			
		さとう	3g		○	
		とりがらかん	2.6g			
		コンソメ	1g			
	ゆかり和え	キャベツ	40g			○
		きりぼしだいこん	5g			○
		ゆかり	1.3g			
		かつおこんぶだし	0.2g			
25日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	コッペパン	1こ		○	
		イチゴジャム	1こ			
	すき焼きコロッケ	すきやきコロッケ	2こ		○	
		あぶら	9g			
	豆乳味噌スープ	ぶたにく	15g	○		
		おろしにんにく	1g			○
		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	20g			○
		にんじん	10g			○
		だいこん	20g			○
		はくさい	30g			○
		とうにゅう	60g	○		
		しろみそ	5g	○		
		コンソメ	1g			
28日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	かやくご飯	はいがまい	75g		○	
		とりにく	15g	○		
		あぶらあげ	12g	○		
		にんじん	10g			○
		ほししいたけ	1g			○
		ごぼう	5g			○
		うすくちしょうゆ	7.5g			
		みりん	1g			
		さけ	1g			
		かつおこんぶだし	1.5g			
		しお	0.2g			
	あんかけうどん	うどん	125g		○	
		おろししょうが	1g			○
		あぶらあげ	14.5g	○		
		たまご	20g	○		
		はくさい	20g			○
		はねぎ	5g			○
		うすくちしょうゆ	6g			
		しお	0.8g			
		こんぶ	1.2g			
		かつおこんぶだし	3g			
		かつおだし	1.7g			
		さけ	3g			
		かたくりこ	6g		○	



エネルギー 760kcal　たんぱく質 28.4g　脂質 17.1g

エネルギー 915kcal　たんぱく質 29.8g　脂質 33.9g

エネルギー 713kcal　たんぱく質 27.6g　脂質 23.1g

節分特集その二～料理～

節分で食べる料理を紹介します。料理にはそれぞれ食べる意味がありますので、その意味を理解して、節分という行事を大切に守っていきましょう。

1.大豆

豆まきは神聖な行事で、豆を炒って升に入れて神棚に捧げます。まいた豆は福豆といい、福を食べて一年の健康を祈願するという事で、年の数だけ食べます。勿体ないという理由もあります。年の数も食べられないという人は、お茶に豆を3粒入れた福茶を飲みます。

2.恵方巻

恵方巻の食べ方は3つあります。切らずにかぶりつく、恵方を向く、黙って願い事をして食べきるです。縁を切らず大切にし、福を司る神(歳徳神)に向かって、運を逃さず飲み込むという意味があります。**今年の恵方は北北西です。**

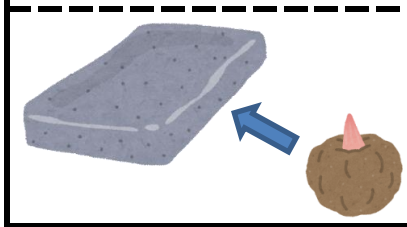
3.鰯

鬼は鰯の臭いを嫌うという事から、鬼を家に寄せ付けないという意味を込めて、焼いた鰯の頭を柊に刺して玄関に飾ります。また、鰯に含まれるカルシウムやEPA・DHAなど貴重な栄養素を接種できる為、無病息災の意味も込めて食べられています。

4.けんちん汁

昔　節分は数ある冬の行事の一つであり、冷えた体を温めるけんちん汁は、冬の行事には欠かせない料理でした。しかし、多くの行事は廃れ、節分だけが残り、今でもけんちん汁を食べる習慣が続いています。縁起物ではないようです。

5.こんにゃく



昔の人は、こんにゃくを「胃のほうき」と呼んでいました。食物繊維が多く、腸をきれいにしてくれるという意味があったと思います。大晦日の大掃除のあと、体内もきれいにするという意味が込められています。ちなみにこんにゃくは「こんにゃく芋」から作られます。

6.そば

旧暦では、立春の前日の節分は今でいう大晦日でした。大晦日に年越しそばを食べるように節分でも食べる習慣があります。そばはタンパク質、ビタミンB群、食物　繊維が豊富で抗酸化作用のあるルチンも含まれている健康食品です。

7.鯨

山陰地方では、大きなものを食べて邪気をはらい、大きな福をもたらすという意味を込めて、鯨を節分に食べる習慣があります。鯨の赤身は他の畜肉よりも高たんぱく、低脂質であり、脂質が多い皮にはDHA・EPAが豊富に含まれています。

節分特集その三～経済効果～

節分に恵方巻を食べる習慣は、日本の一大イベントへと発展しています。スーパー、コンビニ各社が競うように恵方巻を売り出すようになり、過去の調査結果でその**経済効果は257億円**とも言われています。しかし、売れ残りで**廃棄される恵方巻は10億円**もあるそうです。処分費用も含めるとさらに大きくなります。買う時は予約してロスが出ない事を心掛けましょう。

※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。