

平成31年度				2月こんだてひょう				大阪府立岸和田支援学校			
日	主食 きいろ	ミルケ あか	こんだてめい		きいろ	あか	みどり	ちようみりよう	エネルギー タンパク質 脂質		
1 (金)	 だいずごはん	 味噌	だいずごはん	行事食 (節分)	だいず			しお、さけ	735 27.5 27.2		
			いわしのゆずみそに		いわし みそ		ゆず				
			ぐだくさんみそしる		みそ あぶらあげ		キャベツ にんじん えのきだけ	ねぎ	かつおだし さけ		
			きなこプリン		きなこプリン						
4 (月)	 はいがごはん	 味噌	ぶたにくのブルコギふう		さとう ごまゆ かたくりに	ぶたにく みそ	ピーマン あかピーマン にんじん	チンゲンジャン みりん しょうゆ ソース キャベツ トウバン	604 26.0 16.4		
			わかめスープ		とうふ わかめ	とうふ	にんじん たまねぎ	ちゅうかだし さけ しお しょうゆ			
5 (火)	 こくとうパン	 味噌	はくさいのホワイトシチュー		じゃがいも	とりにく とうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん さやいんげん とうもろこし	ホワイトシチューの もと しお こしょう	648 26.1 18.0		
			やさいのあまずづけ		さとう		セロリー キャベツ にんじん	す しお			
6 (水)	 ぶたどんぶり	 味噌	ぶたどんぶり		さとう	ぶたにく	たまねぎ こまつな しょうが	しよゆ さけ かつおだし	599 28.3 15.8		
			とうふいりごもくじる		さといも	とりにく とうふ	だいこん にんじん ねぎ しめじ	かつおこんぶだし さけ みりん しお しょうゆ			
7 (木)	 セルフ フィッシュ バーガー	 味噌	セルフフィッシュハンバーガー		パンこ こむぎこ あぶら	しろみさかな	キャベツ	しお	659 28.9 24.2		
			ウインナーとやさいチャウダー		コーンスターチ	ウインナー とうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ	がらだし コンソメ しお こしょう			
			タルタルソース		タルタルソース						
8 (金)	 かやくごはん	 味噌	かやくごはん	(大阪府) 郷土料理	とりにく あぶらあげ	にんじん ほししいたけ		かつおだし さけ みりん	643 30.8 20.8		
			おこのみやき		ぶたにく たまご こなかつお	キャベツ ねぎ やまいも	かつおだし さけ しょうゆ ソース				
			かわちのっぺ		とうふ	にんじん だいこん しめじ ねぎ	かつおだし しょう ゆ みりん				
12 (火)	 はいがごはん	 味噌	マーボーどうふ		ごまゆ かたくりに さとう	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが	トウバンジャン しょうゆ かきゆ ちゅうかだし さけ	656 31.7 17.1		
			ちゅうかごもくスープ		はるさめ かたくりに	とりにく	チンゲンサイ にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ	がらだし しょうゆ さけ しお			
			げんきヨーグルト			げんきヨーグルト					
13 (水)	 やきとり どんぶり	 味噌	やきとりどんぶり		さとう かたくりに	とりにく きざみのり	ねぎ しょうが	しょうゆ みりん さけ	597 26.2 19.8		
			はくさいのあんかけじる			とうふ	はくさい にんじん かぶ しょうが とうもろこし ほししいたけ ねぎ	かつおだし さけ しょうゆ			
14 (木)	 やきとり パン	 味噌	ビーフシチュー		あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パセリ	ビュレ ワイン ケチャップ しお がらだし ソース	744 27.5 25.9		
			やさいサラダ		オリーブゆ さとう	ハム	キャベツ にんじん きゅうり				
			イタリアンドレッシング		イタリアンドレッシング						
			チョコプリン		チョコプリン						
15 (金)	 はいがごはん	 味噌	ごもくきんぴら		あぶら さとう しらたき	ぶたにく	ごぼう たまねぎ にんじん さやいんげ ん	かつおだし さけ みりん しょうゆ	676 33.1 19.3		
			とんじる		さといも	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ	かつだし さけ			
			しそこんぶふりかけ				しそこんぶふりかけ				

＊献立は材料購入の都合により多少変更することがあります。

行事食

2月1日(金)節分献立

(2月3日は節分です)

もともと節分とは季節のかわる節目として立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことをいいます。しかし、今では、立春の前の日のみを節分というようになっていきます。節分には、豆をまくことで鬼に見立てた災いや病気などの邪気を追い払い、福を呼び込みます。ほかにも鬼を追いはらうおまじないとして、ひいらぎの枝に、焼いたいわしの頭をさしたものを門口や家の軒下に飾ります。



2月8日(金) 郷土料理 大阪府

「かやくごはん」は「たきこみごはん」のことです。かやくは漢字では「加薬」と書きます。加薬の由来は、漢方薬の効果を高めるために加えた補助的な薬のこと。そこから、料理に加える薬味的な役割をするものも「加薬」と呼ばれるようになりました。「お好み焼き」は子ども達からのリクエストがあったので、取り入れてみました☆お楽しみに♪

2月14日(木) バレンタインデー



デザートにハート型の
チョコプリン(卵乳不使用)
がでます♪(*^o^*)

平成31年度			生活習慣病を予防しよう！			大阪府立岸和田支援学校		
日	主 食	ミルケ	こんだてめい	きいろ	あか	みどり	ちようみりよう	エネルギー タンパク質 脂質
18 (月)	 はいがごはん 半量		カレーうどん	うどんめん	からだをつくるもと ぎゅうにく あぶらあげ	からだのちようしをとのえる たまねぎ にんじん ねぎ	かつおだし しょうゆ カレー ルー	605 22.8 23.1
19 (火)	 うずまきパン		じゃがいものツナマヨグラタン	じゃがいも エッグケアマヨネーズ	ツナ チーズ とうにゆう	ピーマン たまねぎ	コンソメ しお	800 29.1 28.8
20 (水)	 とうふのあん かけごはん		とうふあんかけごはん	さとう かたくりこ	とりにく とうふ	しいたけ にんじん しょうが	かつおだし みりん しょうゆ	577 27.7 16.0
21 (木)	 むらさきいも パン		とりにくのトマトに ツナサラダ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー マッシュルーム セロリ パセリ トマトかん	がらだし コンソメ ケチャップ ワイン ビューレ しお	656 30.7 14.5
22 (金)	 ひじきごはん		ひじきごはん	さとう	ひじき あぶらあげ	にんじん ほししいたけ	かつおだし しお しょうゆ みりん	699 31.0 24.8
25 (月)	 はいがごはん		わかめのみそしる のりのつくだに グレープゼリー	さとも さとう ふ こむぎ こんにやく	とりにく こんぶ とうふ わかめ みそ あぶらあげ のりつくだに	だいこん にんじん はくさい しめじ ねぎ とうもろこし ただのこ にんじん ほししいたけ さやいんげん たまねぎ ねぎ	かつおだし さけ しょうゆ みりん かつおだし さけ	690 29.9 16.0
26 (火)	 しょくパン		とりにくのしおこうじやき そえやさい コーンチャウダー エッグケアマヨネーズ いちごジャム	コーンスターチ じゃがいも エッグケアマヨネーズ いちごジャム	とりにく	キャベツ にんじん さやいんげん ブロッコリー にんじん たまねぎ とうもろこし	しおこうじ さけ しょうゆ コンソメ コンソメ しお こしょう	673 31.4 26.9
27 (水)	 ビビンバ		ビビンバ はるさめのあえもの はくさいキムチスープ	さとう ごまゆ ごま はるさめ さとう ごまゆ	ぶたにく わかめ ぶたにく とうふ	しょうが にんにく にんじん ぜんまい きりぼしだいこん ほうれんそう キャベツ にんじん チンゲンサイ にんじん はくさい はくさいキムチ	ちゅうかだし さけ コチュジャン しょうゆ す しょうゆ がらだし しょうゆ さけ	603 26.5 12.4
28 (木)	 はいがごはん		こうやとうふのたまごとし あかだし みかんかん	さとう かたくりこ ふ	こうやとうふ たまご とりにく わかめ みそ	にんじん たまねぎ さやいんげん ほししいたけ しめじ たまねぎ ねぎ みかんかん	かつおだし さけ しょうゆ みりん かつおだし さけ	682 32.6 19.3

＊卵抜きのマヨネーズを使用しています。

☆今月の加工食品の原材料について☆ (卵・乳・小麦・えびが含まれる加工食品)					
日付	食品名	卵	乳	小麦	えび
2日	きなこプリン	－	○	－	－
7日	白身魚のフライ	－	－	○	－
7日	タルタルソース	○	－	－	－
18日	元氣ヨーグルト	－	○	－	－
22日	飲むヨーグルト (アシドミルックプラス)	－	○	－	－

(△＝原材料の一部に少量の小麦や乳成分を含みます。)

上の表にのっていない「ジャム類・デザート類・ドレッシング類・肉団子・煮魚」等は卵・乳・小麦・えびを含みません。
(※しょうゆ等の調味料に含まれる分は除く)

2月25日(月) 郷土料理

石川県「治部煮」

石川県金沢市を代表する郷土料理で、江戸時代から伝わり、武家から庶民に親しまれ、その味わいは現代にまで受け継がれています。四季折々の食材を用いることで、年間を通じて食べられています。鍋でじぶじぶと煮ることから、この料理名になったという説があります。



石川

2月27日(水) 世界の料理 韓国

「ビビンバ」は韓国料理のひとつで、「混ぜるごはん」という意味です。「キムチ」は韓国の代表的な食べ物です。もともとは朝鮮半島の厳寒期に備えた保存食であり、野菜を塩漬けたものからはじまったと言われています。

