

令和3年度 2月 学校給食献立表

北視支発 319号

NO. 1 大阪府立大阪北視覚支援学校

2月1日(火)					2月2日(水)					2月3日(木)					2月4日(金)					2月7日(月)				
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色		
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑
牛乳	牛乳				牛乳	牛乳				牛乳	牛乳				牛乳	牛乳				牛乳	牛乳			
中華 丼	ごはん	○			ごはん	ごはん	○			ごはん	ごはん	○			パン	コッペパン	○			ごはん	ごはん	○		
	豚もも肉		○		豚もも肉	豚もも肉		○		いわし	いわし		○		小袋	いちごジャム				豚もも肉	豚もも肉		○	
	チンゲン菜			○	おろししょうが	おろししょうが			○	酒	酒				たら	たら		○		酒	じゃがいも			
	にんじん			○	ピーマン	ピーマン			○	かたくり粉	かたくり粉	○			塩	塩				糸こんにやく	糸こんにやく			○
	白菜			○	ピーマン	ピーマン			○	油	油	○			の	こしょう				玉ねぎ	玉ねぎ			○
	玉ねぎ			○	玉ねぎ	玉ねぎ			○	削り節	削り節				ハ	酒				にんじん	にんじん			○
	竹の子			○	竹の子	竹の子			○	昆布	昆布				ブ	バジル				きぬさや	きぬさや			○
	ピーマン			○	かたくり粉	かたくり粉	○			砂糖	砂糖	○			焼	パン粉	○			油	油	○		○
	干し椎茸			○	酒	酒				こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ				き	オリーブ油	○			砂糖	砂糖	○		
	油	○			うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ				みりん	みりん					ビーマン			○	みりん	みりん			
	おろしにんにく			○	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ				酒	酒				カラ	黄ピーマン			○	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ			
	おろししょうが			○	砂糖	砂糖	○			白	白菜			○	フル	玉ねぎ			○	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ			
	塩				中華だし	中華だし				菜	にんじん	○			マリ	にんじん	○		○	削り節	削り節			
	こしょう				オイスターソース	オイスターソース				の	砂糖		○		ネ	オリーブ油	○		○	昆布	昆布			
	こいくちしょうゆ				こしょう	こしょう				え	塩					酢	三温糖	○		切り	油揚げ			○
	うすくちしょうゆ				ごま油	ごま油	○			ゆ	酢					和	塩			干し	さんどまめ			○
中華 和え	砂糖	○			にんじん	にんじん			○	油揚げ	油揚げ		○			こしょう			○	にんじん	油	○		
	中華だし				えのきたけ	えのきたけ			○	ごぼう	ごぼう			○		ベーコン			○	砂糖	砂糖	○		
	かたくり粉	○			豆腐	豆腐			○	大根	大根			○		にんじん			○	みりん	みりん			○
	にんじん			○	葉ねぎ	葉ねぎ			○	にんじん	にんじん	○				玉ねぎ			○	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ			
	もやし			○	酒	酒				さといも	さといも		○			キャベツ			○	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ			
	砂糖	○			鳥がらだし	鳥がらだし				つきこんにやく	つきこんにやく			○		おろしにんにく			○	削り節	削り節			
	こいくちしょうゆ				中華だし	中華だし				白ねぎ	白ねぎ			○		パセリ			○	昆布	昆布			
	酢				うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ				塩	塩					オリーブ油	○			デザート	りんごゼリー			○
	ごま油	○			ごま油	ごま油	○			うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ					トマト缶			○					
	コンソメ				みかん缶	みかん缶			○	削り節	削り節					砂糖	○							
エ ネ ル ギ ー	コチジャン									昆布	昆布					塩								
	中華だし									かたくり粉	かたくり粉	○				こしょう								
	塩															ローレル								
																うすくちしょうゆ								
エネルギー		663	kcal		エネルギー		714	kcal		エネルギー		731	kcal		エネルギー		688	kcal		エネルギー		777	kcal	
たんぱく質		24.9	g		たんぱく質		23.8	g		たんぱく質		26.6	g		たんぱく質		33.6	g		たんぱく質		24.6	g	
脂質		15.6	g		脂質		17.7	g		脂質		18.4	g		脂質		20.2	g		脂質		14.8	g	

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2月8日(火)					2月9日(水)					2月10日(木)					2月14日(月)					2月15日(火)				
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色		
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○	
ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○		
麻婆豆腐	豆腐		○		鯖の 幽庵 焼き	さわら		○		鶏肉の 塩麴 炒め	鶏もも肉		○		鶏の 照り 焼き	鶏もも肉		○		酢豚	豚もも肉		○	
	豚ひき肉		○			酒					酒					こいくちしょうゆ					こいくちしょうゆ			
	玉ねぎ			○		塩					ブロッコリー			○		みりん					おろししょうが			○
	にら			○		こいくちしょうゆ					ぶなしめじ			○		砂糖		○			おろしにんにく			○
	竹の子			○		ごま(いり)		○			玉ねぎ			○		酒					酒			
	白ねぎ			○		三温糖		○			にんじん			○		ほうれん草			○		かたくり粉		○	
	干し椎茸			○		こいくちしょうゆ					キャベツ			○		もやし			○		油		○	
	おろししょうが			○		みりん					おろししょうが			○	ごま 和え	ごま(いり)		○			玉ねぎ			○
	おろしにんにく			○	れんこん の きん ぴら	れんこん			○		おろしにんにく			○		ごま(すり)		○			ピーマン			○
	油	○				にんじん			○		砂糖		○			砂糖		○			にんじん			○
	赤だしみそ		○			板こんにゃく			○		こいくちしょうゆ					削り節					干し椎茸			○
	中華だし					さんどまめ			○		塩					昆布					油		○	
	酒					こいくちしょうゆ		○			塩麴					白菜			○		中華だし			
	こいくちしょうゆ					砂糖		○			油		○			油揚げ		○			砂糖		○	
	オイスターソース					みりん		○		大根 ダサ	大根			○		にんじん		○			こいくちしょうゆ			
	ごま油	○				酒					きゅうり			○		カットわかめ		○			ケチャップ			
	かたくり粉	○				ごま油		○		小袋	ゆずかつおドレッシング					みそ		○			酢		○	
もやしのナムル	もやし			○	じゃがいもの みそ汁	ごま(いり)		○			豆腐		○		白菜の みそ汁	削り節					かたくり粉		○	
	ほうれん草			○		油揚げ			○	キャベツの みそ汁	キャベツ			○		昆布					豆腐		○	
	にんじん			○		じゃがいも		○			にんじん			○							もやし			○
	ごま油	○				玉ねぎ			○		カットわかめ			○							チンゲン菜		○	○
	酢					にんじん			○		みそ		○							春雨ス ープ	春雨		○	
	砂糖	○				葉ねぎ			○		削り節										うすくちしょうゆ			
	うすくちしょうゆ					みそ			○		昆布										酒			
						削り節															塩			
						昆布															こしょう			
																					中華だし			
																					鳥がらだし			
																				ブ の ロ ッ コ リ ー の ツ え コ リ ー	ブロッコリー			○
																					こいくちしょうゆ			
																					かつお節		○	
																					みりん			
																					かつお昆布だし			
エネルギー	708	kcal			エネルギー	761	kcal			エネルギー	704	kcal			エネルギー	721	kcal			エネルギー	795	kcal		
たんぱく質	27.8	g			たんぱく質	34.4	g			たんぱく質	30.1	g			たんぱく質	30.4	g			たんぱく質	28.2	g		
脂質	19.8	g			脂質	19.1	g			脂質	13.9	g			脂質	20.7	g			脂質	22.6	g		

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2月16日(水)					2月17日(木)					2月18日(金)					2月21日(月)					2月22日(火)				
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色		
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○	
ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			パン	クロワッサン	○				ごはん	○			ご飯	ごはん	○		
さばのみそ煮	さば		○		鶏もも肉 糸こんにゃく かぶ にんじん ごぼう 厚揚げ もやし 白菜 さんどまめ みりん 酒 うすくちしょうゆ おろしにんにく おろししょうが 塩		○			鶏もも肉 玉ねぎ おろしにんにく 油 こしょう 白ワイン マーマレード 砂糖 こいくちしょうゆ		○			ポークカレーライス	豚もも肉		○		焼 き の 塩	鮭		○	
	みそ		○					○			マーマレード			○		おろししょうが			○		酒			
	おろししょうが			○				○			おろしにんにく			○		おろしにんにく			○		塩			
	砂糖	○						○			油		○			赤ワイン					チンゲン菜			○
	酒							○			こしょう					油		○			白菜			○
	みりん								○		白ワイン					じゃがいも		○			塩			
野菜炒め	こいくちしょうゆ				塩 ちゃんこなべ			○		マーマレード 砂糖 こいくちしょうゆ			○		ライス	玉ねぎ			○	チンゲン菜のお浸し	砂糖	○		
	キャベツ			○		白菜		○			砂糖		○			にんじん			○		うすくちしょうゆ			
	もやし			○		さんどまめ		○			こいくちしょうゆ					カレールー					削り節			
	にんじん			○		みりん				大麦 ベーコン にんじん じゃがいも キャベツ 鳥がらだし コンソメ オリーブ油 塩 こしょう みりん うすくちしょうゆ かたくり粉		○		ウスターソース	鳥がらだし				○		昆布			
	豚もも肉		○			酒					うすくちしょうゆ			○	カットわかめ にんじん 大根 ハム ごま(いり) 酢 うすくちしょうゆ 砂糖 鳥がらだし ごま油 塩 こしょう	ウスターソース					みりん			
	油	○				うすくちしょうゆ			○		おろしにんにく		○			にんじん		○			豆腐		○	
大根のみそ汁	塩					おろししょうが			○	麦入り野菜スープ	おろししょうが			○	海藻サラダ	大根			○		えのきたけ			○
	こしょう					塩			○		塩				海	ハム		○			玉ねぎ			○
	こいくちしょうゆ					鳥がらだし					コンソメ					ごま(いり)					にんじん			○
	豆腐		○		キャベツの磯香和え	有塩バター	○				オリーブ油		○			酢		○			白ねぎ			○
	大根			○		削り節					塩					うすくちしょうゆ					みそ	○		
	玉ねぎ			○		昆布					こしょう					砂糖		○			削り節			
	にんじん			○		きゅうり			○	カリフラワーのピクルス	みりん					鳥がらだし					昆布			
	白ねぎ					キャベツ			○		うすくちしょうゆ		○			ごま油		○						
	みそ		○			もやし			○		かたくり粉					塩								
	削り節					削り節					カリフラワー			○		こしょう								
	昆布					昆布					大根			○		にんじん								
						こいくちしょうゆ					にんじん			○		塩								
エネルギー 783 kcal					エネルギー 673 kcal					エネルギー 909 kcal					エネルギー 797 kcal					エネルギー 676 kcal				
たんぱく質 33.9 g					たんぱく質 28.7 g					たんぱく質 30.9 g					たんぱく質 24.9 g					たんぱく質 33.8 g				
脂質 22.9 g					脂質 16.0 g					脂質 44.3 g					脂質 24.7 g					脂質 13.00 g				

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2月24日(木)					2月25日(金)					2月28日(月)				
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色		
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○	
ご飯	ごはん	○			パン	コッペパン	○			ご飯	ごはん	○		
炒り鶏	鶏もも肉		○		小袋	マーマレードジャム				豚もも肉		○		
	酒					牛もも肉		○		れんこん			○	
	れんこん			○		じゃがいも	○			玉ねぎ			○	
	さといも	○				にんじん			○	ごま(ねり)		○		
	ぶなしめじ			○		玉ねぎ			○	砂糖		○		
	にんじん			○	ビーフシチュー	マッシュルーム			○	こいくちしょうゆ				
	板こんにやく			○		グリーンピース			○	みそ		○		
	さんどまめ			○		赤ワイン				赤だしみそ		○		
	ごま油	○				ケチャップ				酒				
	砂糖	○				鳥がらだし				みりん				
	みりん					ウスターソース				ごま(いり)		○		
	こいくちしょうゆ					塩				みぞれ汁	大根おろし			○
	うすくちしょうゆ					こしょう					ぶなしめじ			○
	塩					ビーフシチュー素					厚揚げ		○	
	削り節					ローレル					根みつば			○
	昆布					キャベツ			○		おろししょうが			○
	かぼちゃ			○	コーサラス	きゅうり			○		うすくちしょうゆ			
	大根			○		とうもろこし			○		みりん			
	ぶなしめじ			○	小袋	フレンチドレッシング					塩			
	にんじん			○							削り節			
	小松菜			○							昆布			
	みそ		○								かたくり粉	○		
	削り節									ゆかり和え	キャベツ			○
	昆布										にんじん			○
デザート	グレープゼリー			○							ゆかり			
エネルギー		785	kcal		エネルギー		782	kcal		エネルギー		745	kcal	
たんぱく質		27.8	g		たんぱく質		26.5	g		たんぱく質		32.8	g	
脂質		17.3	g		脂質		27.3	g		脂質		18.4	g	

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

がつ きゅうしよく
2月の給食
ひとくちメモ

みっか 3日 **せつぶん 節分**

せつぶん りっしゅん りっか りっしゅう りっとう ぜんじつ
節分はもともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のこと

いまま りっしゅん ぜんじつ
でしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。

せつぶん まめ とし かず とし た かず
節分のいり豆を年の数や年にひとつ足した数を

た ねん げんき す
食べると、1年を元気に過ごすことができる

といわれています。

せつぶん りょうり むかし えんぎ よ しした
節分の料理は昔から縁起が良いと親しま

ち いき さまざま
れており、地域によって様々なものがあり

ゆうめい まめ えほうまき
ます。有名な豆や、恵方巻、いわし、そばの

ほか かんとうちほう じる やまぐちけん
他にも、関東地方ではけんちん汁、山口県では

くじらがあります。豆といわしは鬼を追い払うために、恵方巻やくじらは

ふく まね た
福を招くために食べられます。

きゅうしよく かばやきふう だ
給食ではいわしの蒲焼風を出します。いわし

た からだ じゃき ばら ことし げんき す
を食べて、体の邪気を払い、今年も元気に過ごし

ましょう。

えいようきょうゆ
<栄養教諭からのお知らせ>

がっこう きゅうしよく とうじょう りょうり まめちしき きゅうしよく ようす ちょうりふうけい
学校ブログで給食に登場する料理の豆知識や、給食の様子、調理風景を

しょうかい
紹介しています。ぜひ読んでみてください。また、作り方が知りたいメニュー

があれば気軽にきがるにおたずねください。

