令和6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(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	せいはくまい	95g		○	
エネルギー 707kcal たんぱく質 28.9g 脂質 17.7g	豚(ぶた)じゃが	ぶたにく	50g	○		
		しお	0.3g			
		さけ	9.2g			
		あぶら	1g		○	
		にんじん	30g			○
		じゃがいも	50g		○	
		いとこんにゃく	31g		○	
		たまねぎ	60g			○
		むきえだまめ	10.2g			○
		こいくちしょうゆ	8g			
		みりん	2g			
		さとう	4g		○	
		かつおこんぶだし	1g			
	大根(だいこん)のツナ和(あ)え	だいこん	30g			○
		きりぼしだいこん	5g			○
		はだいこん	10.3g			○
		カットわかめ	0.5g	○		
		ツナフレーク	7.8g	○		
		うすくちしょうゆ	3g			
		みりん	1.2g			
2日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
エネルギー 923kcal たんぱく質 32.4g 脂質 29.5g	鰯(いわし)の蒲揚(かばあ)げ丼(どん)	せいはくまい	100g		○	
		いわし	2きれ	○		
		さけ	9.5g			
		おろししょうが	2g			○
		かたくりこ	5g		○	
		こむぎこ	5g		○	
		あぶら	8g		○	
		こいくちしょうゆ	10g			
		さけ	5g			
		さとう	6g		○	
		みりん	12g			
		しろごま	2g		○	
	お事汁(ことじる)	せきはんのもと	9.5g			
		にんじん	15g			○
		だいこん	30g			○
		こんにゃく	15.5g		○	
		ささがきごぼう	15.5g			○
		カットあおねぎ	8g			○
		かつおだし	1.9g			
		かつおこんぶだし	1g			
		うすくちしょうゆ	5g			
	デザート	たまごボーロ	1こ			

				あか	き	みどり
5日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	せいはくまい	95g		○	
エネルギー 775kcal たんぱく質 31.5g 脂質 27.0g	麻婆大根豆腐(まーぼーだいこんとうふ)	ぶたひきにく	60g	○		
		さけ	6.2g			
		おろしにんにく	2g			○
		おろししょうが	2g			○
		あぶら	1g		○	
		だいこん	60g			○
		とうふ	90g	○		
		カットあおねぎ	15.5g			○
		トウバンジャン	0.45g	○		
		テンメンジャン	10.3g	○		
		さとう	2g		○	
		ちゅうかあじ	1g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		しお	0.2g			
		かたくりこ	5.6g		○	
	玉葱(たまねぎ)の中華(ちゅうか)和(あ)え	たまねぎ	40g			○
		スライスきくらげ	0.5g			○
		こまつなカット	10g			○
		もやし	20g			○
		さとう	2.4g		○	
		こいくちしょうゆ	3.2g			
		ごまあぶら	2g		○	
		しろごま	2g		○	
		ちゅうかあじ	0.3g			
6日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	せいはくまい	95g		○	
エネルギー 808kcal たんぱく質 36.5g 脂質 26.2g	鶏(とり)の照(てり)り焼(や)き	とりにく	2こ	○		
		しお	0.4g			
		しろこしょう	0.05g			
		さけ	4.7g			
		いためたまねぎ	7.7g			○
		さけ	7.5g			
		みりん	7.5g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		さとう	3.5g		○	
		かたくりこ	0.83g		○	
		しろごま	0.5g		○	
	味噌汁(みそしる)	キャベツ	20g			○
		たまねぎ	20g			○
		じゃがいも	35g		○	
		はだいこん	10.2g			○
		カットわかめ	0.5g	○		
		しろみそ	16g	○		
		しろだし	4g			

2/2(金)節分(せつぶん)献立(こんだて)

- 鰯(いわし)の蒲揚(かばあ)げ丼(どん)
- お事汁(ことじる)
- たまごボーロ

※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(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		○	
エネルギー 713kcal	オムレツ	ミートインオムレツ	2こ	○		
		トマトケチャップこぶくろ	1こ			
たんぱく質 27.6g	ジャーマンポテト	じゃがいも	40g		○	
		コーン	6.2g			○
		あかピーマンスライス	13g			○
脂質 22.8g		ウィンナースライス	8g	○		
		あぶら	0.5g		○	
		しお	0.2g			
		しろこしょう	0.05g			
		コンソメ	0.3g			
	コンソメスープ	ベーコン	5g	○		
		あぶら	1g		○	
		にんじん	20g			○
		キャベツ	30g			○
		たまねぎ	40g			○
		コンソメ	2g			
		とりがらかん	2.6g			
8日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	せいはくまい	95g		○	
エネルギー 857kcal	ハンバーグ	ポーク・チキンハンバーグ	2こ	○		
		いためたまねぎ	15.3g			○
たんぱく質 33.0g		マッシュルーム	5g			○
		とんかつソース	6g			
		トマトピューレ	6g			○
脂質 29.6g		ウスターソース	2g			
		さとう	2.8g		○	
	人参(にんじん)シリシリ	にんじん	40g			○
		コーン	10.9g			○
		ツナフレーク	6g	○		
		さとう	1.2g		○	
		コンソメ	0.3g			
	味噌汁(みそしる)	もやし	20g			○
		だいこん	30g			○
		こまつなカット	9.2g			○
		たまねぎ	20g			○
		あかみそ	15g	○		
		かつおだし	1.9g			
		かつおこんぶだし	0.5g			
9日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	カレーうどん	うどん	200g		○	
エネルギー 717kcal		あぶら	3g		○	
		ぶたにく	50g	○		
たんぱく質 28.4g		さけ	5g			
		あぶら	1g		○	
脂質 25.8g		あぶらあげ	17g	○		
		たまねぎ	40g			○
		にんじん	30g			○
		しろねぎ	10g			○
		こめこのカレールー	22.5g			
		こいくちしょうゆ	5g			
		みりん	5g			
		かつおこんぶだし	1g			
		かつおだし	1.9g			
	さつまいもと れんこんの甘辛煮(あまからに)	さつまいも	40g		○	
		れんこんらんぎり	29.5g			○
		あぶら	1g		○	
		さとう	1.5g		○	
		こいくちしょうゆ	3g			
		みりん	3g			
		かつおこんぶだし	0.3g			

				あか	き	みどり
13日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	せいはくまい	95g		○	
エネルギー 775kcal	コロッケ	コロッケ	2こ			
		あぶら	10g		○	
		とんかつソース	9g			
たんぱく質 20.8g		ウスターソース	2g			
脂質 24.6g	味噌汁(みそしる)	はくさい	30g			○
		たまねぎ	30g			○
		にんじん	20g			○
		きざみほうれんそう	7.7g			○
		あかみそ	15g	○		
		かつおこんぶだし	1g			
		かつおだし	1.95g			
14日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ハヤシライス	せいはくまい	100g		○	
エネルギー 776kcal		ぶたにく	70g	○		
		さけ	9.3g			
たんぱく質 31.2g		おろしにんにく	1g			○
		あぶら	1g		○	
脂質 21.7g		たまねぎ	60g			○
		マッシュルーム	17.5g			○
		さとう	4g		○	
		トマトジュース	13g			○
		デミグラスソース	51.8g			
		コンソメ	0.5g			
		ウスターソース	6g			
		こむぎこ	2.6g		○	
	コールスロー	キャベツ	40g			○
		たまねぎ	15g			○
		にんじん	10g			○
		コーン	6.2g			○
		レモンかじゅう	1.55g			○
		しお	0.3g			
		あぶら	1g		○	
		さとう	3g		○	
		す	3g			
15日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	せいはくまい	95g		○	
		ふりかけうみのめぐみ	1こ			
エネルギー 712kcal	おでん	ウィンナー	40g	○		
		じゃがいも	30g		○	
たんぱく質 25.1g		だいこん	50g			○
		あつあげ	31g	○		
		こんにゃく	30g		○	
脂質 24.9g		やきちくわ	15.5g	○		
		こいくちしょうゆ	7g			
		みりん	3g			
		さとう	2g		○	
		かつおだし	1.9g			
		かつおこんぶだし	1g			
	白菜(はくさい)の浅漬(あさづ)け	はくさい	70g			○
		にんじん	10g			○
		うすくちしょうゆ	2g			
		みりん	1.5g			
		おろししょうが	0.5g			○
		かつおぶし	0.5g	○		
		かつおこんぶだし	0.3g			

※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6年

2月給食予定献立表(後半)

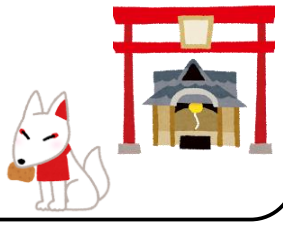
大阪府立泉南支援学校

				あか	き	みどり
16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		○	
エネルギー 839kcal たんぱく質 29.3g 脂質 28.5g	肉団子(にくだんご)の トマト煮込(にこ)み	ポーク・チキンミートボール	52g	○		
		あぶら	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		たまねぎ	50g			○
		マカロニ	10.4g		○	
		にんじん	30g			○
		キャベツ	40g			○
		トマトケチャップ	8g			
		トマトジュース	34g			○
		ウスターソース	3g			
		さとう	3g		○	
		コンソメ	1g			
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ	23g			○
		かぼちゃピューレ	15.3g			○
		だいずみずに	10.2g	○		
		ひじき	1g	○		
		ほしぶどう	6.4g			○
		ロースハム	5g	○		
		しお	0.3g			
		さとう	3g		○	
		マヨネーズたまごふしよう	6.4g		○	
19日(月)	飲(の)むヨーグルト	のむヨーグルト	1ぽん	○		
エネルギー 821kcal たんぱく質 26.3g 脂質 15.2g	チキンカレー	せいはくまい	100g		○	
		とりにく	60g	○		
		さけ	10.4g			
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	40g			○
		さつまいも	30g		○	
		にんじん	30g			○
		グリンピース	5.7g			○
		こめこのカレールー	20.2g			
		さとう	2.5g		○	
		トマトジュース	26g			○
		こいくちしょうゆ	2.5g			
		コンソメ	0.5g			
	大根(だいこん)サラダ	だいこん	30g			○
		きりぼしだいこん	5g			○
		はだいこん	15.6g			○
		かつおぶし	0.5g	○		
		こいくちしょうゆ	1.7g			
		す	2.1g			
		さとう	2.1g		○	
		ばいにく	3.7g			

				あか	き	みどり
22日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	せいはくまい	95g		○	
エネルギー 659kcal たんぱく質 29.6g 脂質 17.2g	鰆(さわら)の西京焼(さいきょうや)き	さわらのさいきょうやき	1きれ	○		
	筑前煮(ちくぜんに)	やきちくわ	17.7g	○		
		あぶら	1g		○	
		ごぼうらんぎり	19g			○
		にんじん	10g			○
		れんこんらんぎり	19g			○
		こいくちしょうゆ	4g			
		さとう	0.5g		○	
		みりん	1g			
		かつおこんぶだし	0.3g			
	すまし汁(じる)	きざみほうれんそう	10.5g			○
		はくさい	30g			○
		あぶらあげ	12.5g	○		
		だいこん	20g			○
		にんじん	10g			○
		うすくちしょうゆ	6g			
		みりん	2g			
		かつおだし	2.2g			
		かつおこんぶだし	1g			
26日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	せいはくまい	95g		○	
エネルギー 767kcal たんぱく質 30.4g 脂質 19.0g	豚肉(ぶたにく)と根菜(こんさい)の 甘辛煮(あまからに)	ぶたにく	60g	○		
		あぶら	1g		○	
		さけ	5g			
		たまねぎ	50g			○
		ごぼうらんぎり	40g			○
		れんこんらんぎり	40g			○
		だいこん	40g			○
		ほししたけ	1.3g			○
		こいくちしょうゆ	10g			
		さとう	5g		○	
		さけ	5g			
		みりん	7g			
		かつおこんぶだし	1g			
		かたくりこ	3g		○	
		ごまあぶら	1g		○	
	キャベツと 小松菜(こまつな)の和(あ)え物(もの)	キャベツ	40g			○
		にんじん	10g			○
		こまつなカット	15.5g			○
		あぶらあげ	5g	○		
		こいくちしょうゆ	3g			
		さとう	1.5g		○	
		みりん	1.5g			
		しろごま	2g		○	
		かつおぶし	0.5g	○		

2/12(月)初午(はつうま)の日

2月最初(さいしょ)の午(うま)の日(ひ)を初午(はつうま)の日(ひ)と言(い)います。711年(ねん)に五穀(ごこく)をつかさどる稲荷大明神(いなりだいみょうじん)が京(きょう)都(と)の伏見稲荷神社(ふしみいなりじんじゃ)に降臨(こうりん)した日(ひ)とされています。狐(きつね)は稲荷大明神(いなりだいみょうじん)の使(つか)いであり、好物(こうぶつ)である油揚(あぶらあ)げを供(そな)えるようになりました。そして初午(はつうま)の日(ひ)は、油揚(あぶらあ)げに酢飯(すめし)を詰(つ)めたものを食(た)べるようになりました。稲荷寿司(いなりずし)の名前(なまえ)はこのことに由来(ゆらい)します。



※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。

27日(火)

エネルギー 837kcal
たんぱく質 34.4g
脂質 33.0g

			あか	き	みどり
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
ミートスパゲッティ	スパゲッティ	72g		○	
	しお	0.1g			
	あぶら	5g		○	
	ぶたひきにく	60g	○		
	あぶら	1g		○	
	おろしにんにく	1g			○
	たまねぎ	50g			○
	にんじん	20g			○
	こむぎこ	5.5g		○	
	あげナス	30g			○
	トマトかん	32g			○
	あかワイン	9g			
	ウスターソース	4g			
	トマトケチャップ	12.5g			
	さとう	1.5g		○	
	コンソメ	1g			
ポテトサラダ	ぎょにくソーセージ	7.5g	○		
	たまねぎ	10g			○
	ポテトベース	15.4g		○	
	じゃがいも	25g		○	
	コーン	6g			○
	さとう	1g		○	
	しお	0.3g			
	しろこしょう	0.05g			
	マヨネーズたまごふしよう	6.58g		○	
デザート	ソフールレモン	1こ	○		

28日(水)

エネルギー 843kcal
たんぱく質 32.6g
脂質 33.5g

			あか	き	みどり
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
パン	バターロール	2こ		○	
ビーフシチュー	ぎゅうにく	50g	○		
	あかワイン	9.5g			
	あぶら	1g		○	
	おろしにんにく	2g			○
	たまねぎ	50g			○
	じゃがいも	40g		○	
	にんじん	30g			○
	マッシュルーム	13.5g			○
	こむぎこ	5.3g		○	
	デミグラスソース	72.6g			
	さとう	3g		○	
	ウスターソース	3g			
	とんかつソース	5g			
	コンソメ	1g			
ハムサラダ	キャベツ	45g			○
	にんじん	15g			○
	ロースハム	10g	○		
	あぶら	1g		○	
	しお	0.4g			
	しろこしょう	0.05g			
	レモンかじゅう	1.6g			○
	す	3g			
	さとう	3g		○	

29日(木)

エネルギー 811kcal
たんぱく質 34.3g
脂質 22.9g

			あか	き	みどり
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
ビビンバ	せいはくまい	100g		○	
	とりひきにく	60g	○		
	あぶら	1g		○	
	さけ	5g			
	おろししょうが	1g			○
	おろしにんにく	1g			○
	キムチ	20g			○
	コチュジャン	0.33g	○		
	こまつなカット	30g			○
	にんじん	30g			○
	もやし	50g			○
	きりぼしだいこん	13g			○
	コーン	9.2g			○
	しろごま	2g		○	
	さとう	3g		○	
	こいくちしょうゆ	5g			
	かたくりこ	2.6g		○	
	ごまあぶら	2g		○	
チャプチェ	はるさめ	7.7g		○	
	ほししいたけ	0.65g			○
	きくらげ	0.5g			○
	ピーマンスライス	11.5g			○
	にんじん	10g			○
	たけのこせんぎり	8g			○
	こいくちしょうゆ	4g			
	さとう	1.5g		○	
	みりん	2g			
	ちゅうかあじ	0.3g			
	しろごま	1g		○	
	ごまあぶら	1g		○	

２０２４年の恵方は東北東！

恵方は歳徳神という神様がい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。

（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

おいなりさん豆知識　関東VS関西

	形	味付け	具
関東	俵型	しっかり甘辛	酢飯ごま
関西	三角	うす味	具沢山

※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。