

2月のきゅうしょく

令和8年 1月 30日 大阪府立高槻支援学校

学内発 267 号

【2がつ もくひょう】

たのしくしょくじをすることができるようになろう

節分(せつぶん)













2月3日は「節分」です。「節分」とは「季節を分ける」という意味で、もともと
は立春・立夏・立秋・立冬の前日を、新しい季節が始まる区切りの日として
「節分」と言っていました。現在では立春の前日をさします。

「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にあるといわれている特別な力
で災いをはらうという意味があります。また、この日にはひいらぎの枝にいわ
しの頭をさして、門や屋根の下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

ひづけ	こんだて	ぎゅうにゅう	からだをつくるもと 【あか】	はたらくちからのもと 【きいろ】	からだのちょうしをととのえるもと 【みどり】	ちょうみりょうだしなど	1人分 (kcal) 左: 中高生 右: 小(低)
2月	みかんゼリー			みかんゼリー			46 46
	ビビンバ ①ごはん			はいがまい			326 245
	②ぐ		和牛肩ロース	なたね油、さとう、ごま油	しょうが、にんにく、たけのこ(水煮)、にんじん、切干大根、ほうれんそう	さけ、こいくちしょうゆ、鳥がらだし	158 126
	ちゅうかふうさんみスープ		とりにく(むね)、木綿豆腐、鶏骨スープ	ごま油、かたくり粉	はくさい、だいこん、にんじん、チンゲンツァイ、えのきたけ、ほししいたけ	しお、鳥がらだし、うすくちしょうゆ、みりん、米酢、ガーリックパウダー、トウバンジャン、水	70 56
コメント	ビビンバは、ぎゅうにくややさいを あまからくあじつけていたため、ごはんのにせてたべます。						738 611
3火	ふくめ		福豆(黒糖)				33 33
	はいがごはん			はいがまい			326 245
	いわしのかばやき		いわし	かたくり粉、なたね油、さとう		こいくちしょうゆ、みりん、水	146 146
	かすじる		とりにく(むね)、みそ、しろみそ	こんにやく(精粉)	にんじん、ねぎ、はくさい、こまつな、だいこん	こんぶ、けずりぶし、酒かす、うすくちしょうゆ、水	100 80
コメント	節分(せつぶん)メニューです。ふくめや、節分いわしをたべて、ことしのけんこうをおねがいしましょう。しんメニューの「いわしのかばやき」と、「ふくめ」は、いつもとちがって、あまいことうでつづまれた豆菓子(まめがし)がとうじょうします。						743 642
4水	ぶどうかじゅう				ぶどうかじゅう		92 92
	こごかなくん		かたくちいわし(煮干し)				15 15
	キャロットピラフ		ウィンナー	はいがまい、なたね油	にんじん、マッシュルーム、コーン、玉葱、赤ピーマン	コンソメ、しお、こしょう	394 276
	クリームシチュー		とりにく(もも)、鶏骨スープ、牛乳	なたね油、じゃがいも、米粉シチュー	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、ブロッコリー	水、こしょう	197 158
コメント	キャロットピラフは、こうとうぶ3ねんせいから リクエストいただいた しんメニューです。たくさんの すりおろしにんじんと コンソメをいっしょに たきこんでつくっています。やさいが にがてなひと がんばってたべてみてほしいです。						698 540
5木	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131 131
	こめこパン			米粉パン			204 153
	カレーうどん ①めん			うどん(冷凍)、なたね油		水	145 102
	②しる		和牛モモ、あぶらあげ	米粉カレーウ、カレーウ(70gパック)、かたくり粉	玉葱、葉ねぎ、ぶなしめじ	みりん、こいくちしょうゆ、けずりぶし、水	179 143
	れんこんのきんぴら		ぶたにく(もも)	板こんにやく、なたね油、さとう	にんじん、れんこん、さやいんげん	こいくちしょうゆ、みりん、とうがらし(粉)	74 62.9
コメント	カレーうどんは、けずりぶしのおだしでぐさいをにこみ、アレルゲンフリーのカレールウとしょうゆとみりんであじつけています。						733 592
6金	あじつけのり		あじつけのり				5 5
	はいがごはん			はいがまい			326 245
	あげギョーザのこうみだれ ①ギョーザ ②たれ		ぎょうざ(冷凍)	なたね油、さとう、ごま油	ねぎ	米酢、こいくちしょうゆ、ガーリックパウダー	143 95
	はるさめスープ		とりにく(もも)	ごま油、はるさめ	しょうが、にんじん、玉葱、こまつな、キャベツ	鳥がらだし、うすくちしょうゆ、みりん、しお、こしょう	98 78
コメント	あげぎょうざは、3こずつ(小学部低学年は2こずつ)です。きゅうしょくしつでは1450こあげています。						710 561
9月	はいがごはん			はいがまい			326 245
	さばのみそに		まさば、あかみそ	さとう	しょうが	さけ、みりん、水	191 191
	のっぺいじる		とりにく(もも)	板こんにやく、さといも(冷凍)、かたくり粉	だいこん、にんじん、こまつな、ほししいたけ	しお、うすくちしょうゆ、さけ、みりん、こんぶ、けずりぶし	97 77
コメント	さばのみそに きゅうしょくしつでは、みそだれにつけこんで、オープンで むしやきにしてつくります。						752 651
10火	オムライス ①トマトライス		ベーコン、	はいがまい、なたね油	玉葱、マッシュルーム、青ピーマン	トマトピューレ、トマトケチャップ、しお	412 309
	②たまごシート③ケチャップ		たまごシート			トマトケチャップ	
	やさいたっぷりコーンスープ		とりにく(むね)、豆乳、鶏骨スープ	じゃがいも、米粉シチュー	ブロッコリー、玉葱、にんじん、はくさい、コーン(クリーム)	しお、こしょう、水	116 92
コメント	にんきのオムライスは、きょうしつで たまごシートをかぶせて、ケチャップをかけてたべます。たのしんでもりつけてください。						666 540
12木	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131 131
	ソースかつどん ①ごはん			はいがまい			326 245
	②むしきやべつ				キャベツ		8 7
	③ソース④かつ		豚ロース 大豆の華	こめこ、マヨネーズ(卵不使用)、なたね油、さとう		こしょう混合、さけ、水、濃厚ソース、ウスターソース、こいくちしょうゆ、みりん、米酢	321 321
	さわにわん		ぶたにく(もも)	かたくり粉	にんじん、だいこん、ごぼう、きょうな、しょうが	こんぶ、けずりぶし、うすくちしょうゆ、みりん	58 46
コメント	ソースかつどんのとんかつは、たまごや こむぎを つかわずに、こめこや だいずフレークで ころもづけて つくっています。とくせいソースをかけて どんぶりにして たべましょう。						844 750

*ぎゅうにゅう は、じょうぶなほねをつくるカルシウムがほうふで、「からだをつくる(あか)」のはたらきがあります。エネルギーは1本138kcalあります。

ひ づ け	こ ん だ て	ぎ ゆう に ゆう	からだを つくるもと 【 あ か 】	はたらくちから の もと 【 き い ろ 】	からだの ちょうしを ととのえる もと 【 み ど り 】	ちょうみりよう だし など	エネルギー (kcal) 左：中高生 右：小(低)
13 金	チョコクレープ			チョコクレープ			83 83
	バターうずまきパン			バ ^タ ーうずまきパン		しお、こしょう、ナツメグ、ケチャップ、ウスターソース、米粉ハヤシルウ、こいくちしょうゆ	285 190
	てづくりハンバーグ		牛ひき肉、豚ひき肉、豆乳、大豆の華	じゃがいも、マヨネーズ [※] (卵不使用)、さとう	玉葱、にんじん		232 232
	やさいスープ		とりにく(もも)、鶏骨スープ	じゃがいも	玉葱、にんじん、ブロッコリー、セロリー	コンソメ、白ワイン、うすくちしょうゆ、しお、こしょう、水	63 50
コメント	てづくりハンバーグは、きゅうしょくしつで てごねをして、ひとつずつ おなじ おおきさに なるようにまるめて、オープンでやいてつくっています。60キロもある たねを こねると、てがとても つめたくなりですが、ちからいっぱい こねてくださいます。						801 693
16 月	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			43 43
	はいがごはん			はいがまい			326 245
	にくじゃが		和牛肩ロース	なたね油、じゃがいも、しらたき、さとう	玉葱、にんじん、さやいんげん	さけ、こんぶ、けずりぶし、水、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ	191 153
	ほうれんそうのおかかあえ		かつおぶし	さとう	ほうれんそう、キャベツ、にんじん	こいくちしょうゆ	21 16
コメント	黒毛和牛(くろげわぎゅう)のうまみたっぷりの「にくじゃが」です。あじのしみた、しらたきややさいもしっかりたべましょう。						719 595
17 火	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131 131
	こんさいのキーマカレー			はいがまい		こしょう、コンソメ、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、濃厚ソース、こいくちしょうゆ、ガーリック、しお	326 245
	①ごはん ②ルウ		豚ひき肉	カレールウ(70gが1パック)、米粉カレールウ、なたね油	玉葱、しょうが、れんこん、にんじん、ごぼう、ぶなしめじ		233 186
	かむカムサラダ		いか	さとう	切干しだいこん、きゅうり、赤ピーマン、だいずもやし	こいくちしょうゆ、しお、こしょう	35 28
コメント	はごたえのある こんさいや いか、だいずもやしなどが ある、かみかみこんだてです。よくかむことで、歯(は)をげんきにしたり、かむときのリズムで こころも げんきに作る はたらきが あるそうです。ひとくち30かい よくかんでたべてみましょう。						725 590
18 水	ミニこくとうパン			こくとうパン			326 245
	やさいたっぷりとんこつラーメン ①めん			中華めん(冷凍)、なたね油			4 4
	②ぐ しる		焼き豚、豚骨スープ	ごま油	にんじん、玉葱、チンゲンツアイ、キャベツ、ぶなしめじ、にんにく	さけ、しょうゆ、鳥がらだし、こしょう、しお	186 149
	さっぱりポテトのおんサラダ		ツナ	じゃがいも	にんじん、とうもろこし(冷凍)、きゅうり、レモン	うすくちしょうゆ	56 44
コメント	にんきのラーメンは、たっぷりのやさいをとんこつスープでにこんでいます。きょうしつでめんにかけてたべましょう。						710 580
19 木	はいがごはん			はいがまい			203 68
	のりかつおぶりかけ		のりかつおぶりかけ				178 134
	チャプチェ		ぶたにく(もも)	なたね油、さとう、はるさめ、ごま油	しょうが、にら、ほししいたけ、にんじん、たけのこ(水煮)、キャベツ	こいくちしょうゆ、さけ、しお、こしょう	91 73
	たまごスープ		たまご、鶏若鶏肉さき身、わかめ	かたくり粉	玉葱、だいこん、にんじん、チンゲンツアイ	鳥がらだし、みりん、うすくちしょうゆ、こしょう、しお、水	79 63
コメント	チャプチェはかんこくりょうりの、あまからい はるさめいためです。いものでんぷんからつくられた「はるさめ」をつかっています。リクエストにあがった「たまごスープ」は、たまごが ふんわりと しあがるように、スープに すこし かたくりこを くわえています。						551 338
20 金	ソフール		ソフール				92 92
	さといもごはん			はいがまい、もち米、さといも		こんぶ、けずりぶし、うすくちしょうゆ、みりん	317 222
	あげざかなのわふうあんかけ ①あげざかな ②やさいあん		カレイ	かたくり粉、こめこ、なたね油、さとう	玉葱、たけのこ(水煮)、チンゲンツアイ、にんじん、ほししいたけ	しお、けずりぶし、水、うすくちしょうゆ、米酢	180 162
	コメント		ソフールはヨーグルトです。ちゅうがくぶ3ねんせいからの リクエストです。さといもごはんは、もちごめも すこし まぜて たきこんでいるので、さといもも、ごはんも もっちりとした しょっかんがたのしめしますよ。				727 614
24 火	プリン					プリン	43 43
	せきはん					せきはん	332 249
	にくじゃがコロッケ			肉じゃがコロッケ、なたね油			129 129
	ぐだくさんぶたじる		ぶたにく(もも)、みそ	じゃがいも	キャベツ、にんじん、玉葱、こまつな	こんぶ、けずりぶし、水	96 76
コメント	赤飯(せきはん)は、にほんの でんとうてきな おいわりょうりです。あかいろには、わざわざをおいはらう ちからがあると いわれています。「そつぎょうせいのみなさんに たくさんいいことがありますように」と しあわせを ねがってつくります。 プリンはたまご・ぎゅうにゅう・だいずをつかっていないアレルギーフリーのプリンです。						738 636
25 水	しそこんぶふりかけ		しそこんぶふりかけ				3 3
	はいがごはん			はいがまい			326 245
	さけのマヨネーズソースがけ ①さけ ②ソース		さけ	マヨネーズ [※] (卵不使用)、さとう		みりん、うすくちしょうゆ	145 145
	チンゲンサイのにびたし		ちくわ、生揚げ	板こんにやく	チンゲンツアイ、キャベツ、にんじん、しょうが	こんぶ、けずりぶし、さけ、みりん、うすくちしょうゆ、水	107 85
コメント	そつぎょうがくねんの みなさんからの リクエストで とてもおおかったのが「さけのマヨネーズソース」がけでした。ソース5人分はさとう・しょうゆ・みりんを 小さじ1ずつをレンジなどで かねつして マヨネーズ40gとまぜあわせてつくることもできますよ。						719 616
26 木	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131 131
	ぎゅうめし		和牛モモ	はいがまい、なたね油、さとう	ごぼう、ほししいたけ	こいくちしょうゆ、しお、さけ	381 286
	かぼちゃとこまつなのみそしる		あぶらあげ、木綿豆腐、みそ		西洋かぼちゃ、こまつな、キャベツ、にんじん	こんぶ、けずりぶし、水	114 91
	ようふうなます		ツナ	さとう、オリーブ油	だいこん、にんじん、玉葱	米酢、うすくちしょうゆ、コンソメ	50 40
コメント	ぎゅうめしは、あまからく いためたぐざいと にじると わけて おもさをはかって みずかげんを ちょうせいして、すいはんきで たきこみます。リクエストにもよくあがる にんきの たきこみごはんです。						676 548
27 金	ホットドッグ チリ			コッペパン			276 184
	①パン ②ウインナー		ウインナー				128 128
	③チリソース		豚ひき肉	こめこ、なたね油	玉葱	トマトピューレ、トマトケチャップ、チリパウダー、カレー粉、濃厚ソース、こしょう	60 48
	ポトフ		とりにく(むね)	じゃがいも	だいこん、キャベツ、にんじん、玉葱、しいたけ、ブロッコリー、セロリー	コンソメ、うすくちしょうゆ、みりん、白ワイン、こしょう、水	61 48
コメント	きょうしつでホットドッグをつくって、みんなでたのしくたべましょう。ミートソースのようなチリソースは、チリパウダーで すこしかおりをつけていますが、からくないですよ。						663 547

*使用食材についてご不明な点がありましたら、栄養教諭までお問い合わせください。