

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ります

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】	はたらくからものもと【きいろ】	からだのちゅうしをととのえるもと【みどり】	ちゅうみりょうだしなど	エネルギー(kcal) 左:中高生 右:小(低)
2月	みかんゼリー	牛乳		みかんゼリー			46 46
	ビбин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、切り大根、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、チンゲンツアイ、えのきだけ、ほしいたけ	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бинバは、ぎゅうにくややさいを あまからくあじつけていため、ごはんにのせてたべます。						738 611
3月	ふくまめ	牛乳	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	こんにゃく(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。ふくまめや、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、「ふくまめ」は、いつもとちがって、あまいこくとうでつまれた豆菓子(まめがし)がとうじょうします。						743 642
4月	ぶどうかじゅう				ぶどうかじゅう		92 92
	こざかなくん		かたくちいわし(煮干し)				15 15
	キヤロットピラフ		ワインナー	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、赤ビーマン	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	キヤロットピラフは、こうとうぶ3ねんせいかからリクエストいただいたしんメニューです。たくさんのが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。やさしいがにがてなひともがんばってたべみてほしいです。						698 540
5月	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	米粉カレールウ、カレールウ(フレーングリー)、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)	板こんにゃく、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ざいをにこみ、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月	あじつけのり	牛乳	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	牛乳		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)	板こんにゃく、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、みそだれにつけてこんで、オーブンでむしやきにしてつくります。						752 651
10月	オムライス ①トマトライス	牛乳	ベーコン	はいがまい、なたね油	玉葱、マッシュルーム、青ビーマン	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ね。						666 540
12月	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	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	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			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、こめこやだいす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

*ぎゅうにゅう牛乳は、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 ちようしを ととのえるもと 【みどり】	ちようみりょう 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	じやがいも,ヨギー(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	じやがいも	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なります。オーブ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、てがとてもつめたりますが、ちからいっぱいこねてください。							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	
	にくじやが		和牛肩ロース	なたね油,じやがいも,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「にくじやが」です。あじのしました、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	326 245	
	①ごはん ②ルウ		豚ひき肉	カレー味(アーモンドフレー),米粉カレー味,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	しお,	233 186	
	かむかムサラダ		いか	さとう	切干したいこん,きゅうり,赤ピーマン,だいこん	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、だいすくもやしなどがある、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す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	
	さっぱりポテトのんサラダ		ツナ	じやがいも	にんじん,とうろこ(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	
	のりかつおふりかけ						178 134	
	チャプチエ		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,鶏若鶏肉ささ身,わかめ	かたくり粉	玉葱,だいこん,にんじん,チゲンツアイ	鳥がらだし,みりん,うすくちしょうゆ,しお,水	79 63	
コメント	チャプチエはかんこりょうりの、あまからいはるさめいためです。いものでんぶんからつくられた「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		727 614					
24 火	プリン					プリン	43 43	
	せきはん					せきはん	332 249	
	にくじやがコロッケ			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	じやがいも	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いりょうりです。あかいいろには、わざわい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・だいすく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かけ 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	
	チゲンツアイのにびたし		ちくわ,生揚げ	板こんにゃく	チゲンツアイ,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つたのが「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さいとにじるとわけておもさをはかってみずかけんをちようせいして、すいはんきてたきこみます。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		ウィンナー				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)	じやがいも	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。							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。