









2月

献立予定表 (2021年度)

兵庫県立いなみ野特別支援学校 (中学部)

日 曜日	献立名・ねらい			主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの		エネルギー	たんぱく質	脂質
	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・デザート	主にたんぱく質	主にカルシウム	主に緑黄色野菜	その他の野菜	主に炭水化物	主に脂肪			
1 火	風邪を予防する献立 ごはん		鶏肉のレモン風味焼き ツナサラダ 白菜の味噌汁	とりにく ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	レモン キャベツ きゅうり トウモロコシ はくさい	ごはん こむぎこ	なたねあぶら マヨネーズ	672 kcal	31.9 g	23.0 g
2 水	体が温まる献立 コッペパン		ミートグラタン たまねぎのスープ プリン	ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん グリーンピース パセリ	にんにく マッシュルーム たまねぎ ズッキーニ セロリ	コッペパン こむぎこ じゃがいも プリン	オリーブオイル マーガリン	676 kcal	26.4 g	29.5 g
3 木	節分の献立 ごはん		ウインナー ツナマヨネーズ 手巻のり 大豆の揚げ煮 つみれ汁	ウインナー ツナ だいす あおだいず つみれ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ	キャベツ しょうが たまねぎ レモン	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら マヨネーズ	825 kcal	42.1 g	30.4 g
4 金	立春の献立 ごはん		さわらの西京焼き キャベツのサラダ わかめとたけのこのす まし汁	さわら みそ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ	キャベツ トウモロコシ きゅうり たまねぎ たけのこ	こめ さとう	マヨネーズ	593 kcal	23.1 g	18.8 g
7 月	東北地方の郷土料理 ごはん		ソースカツ丼(福島) もやしの胡麻和え きりたんぼ汁(秋田) りんごゼリー(青森)	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	もやし しょうが こんにゃく	こめ さとう きりたんぼ ゼリー	なたねあぶら ごま	741 kcal	27.2 g	19.1 g
8 火	日本の家庭料理 ごはん		サバの味噌煮 里芋のそぼろあんかけ かきたま汁	さば みそ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら	683 kcal	27.1 g	20.3 g
9 水	楽しく食べる献立 食パン		ウインナー スパゲティサラダ 白菜とベーコンのスー プ	ウインナー ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	キャベツ きゅうり にんにく はくさい しめじ セロリ	しょくパン スパゲティ さとう	フルクトレッシング*	626 kcal	32.5 g	18.5 g
10 木	食感を楽しむ献立 ごはん		肉とじゃがいものうま 煮 いりこのごまよごし 大根の味噌汁	ぎゅうにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん グリーンピース あおねぎ	しょうが たまねぎ こんにゃく だいこん	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	811 kcal	28.0 g	33.7 g
14 月	色々な食材を味わう献立 ごはん		チャプチェ ほうれん草ともやしの ナムル チンゲン菜の中華スー プ	ぶたにく トウモロコシ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パプリカ ピーマン チンゲンサイ	にんにく たけのこ たまねぎ しいたけ もやし しょうが	こめ はるさめ さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	627 kcal	29.6 g	15.2 g
17 木	体が温まる献立 ごはん		タラと野菜のボン酢風 味噌汁 ブロッコリーの胡麻和 え 豆腐の味噌汁	タラ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	パプリカ ブロッコリー にんじん あおねぎ	たまねぎ しめじ	こめ さとう	マーガリン ごま	556 kcal	26.0 g	13.1 g
18 金	神戸・阪神地区の郷土料理 ごはん		ぼっかけ 小松菜の磯香和え かす汁	ぎゅうにく あぶらあげ ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ こまつな	こんにゃく たまねぎ しょうが だいこん	こめ さとう きかけ	なたねあぶら	902 kcal	30.8 g	35.0 g
21 月	カルシウムたっぷり献立 ごはん		はたはたのから揚げ ひじきの炒め煮 大根の味噌汁	はたはた あぶらあげ あおだいず みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ	こんにゃく だいこん しょうが	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら	743 kcal	29.1 g	26.0 g
24 木	鶏肉のおいしさを知る献立 ごはん		鶏肉のカレーソース焼 き ポテトサラダ レタスのコンソメスー プ	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり レタス セロリ しょうが	こめ じゃがいも	カレールウ マヨネーズ	702 kcal	27.9 g	22.0 g

日 曜日	献立名・ねらい			主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの		エネルギー	たんぱく質	脂質
	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・デザート	主にたんぱく質	主にカルシウム	主に緑黄色野菜	その他の野菜	主に炭水化物	主に脂肪			
25 金	箸を上手に使って食べる献立ごはん		筑前煮 豆の甘辛揚げ わかめの味噌汁 味付けのり	とりにく だいず あおだいず ひよこまめ みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん きぬさや あおねぎ	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく たまねぎ	こめ さとう でんぶ んふ	なたねあぶら	620 kcal	30.0 g	15.4 g
28 月	体が温まる献立ごはん		ビーフシチュー 野菜サラダ みかんゼリー	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ きゅうり	こめ ごむぎ こじやがいも さとう ゼリー	なたねあぶら ビーフシチュー オリーブオイル	892 kcal	22.0 g	37.4 g

2月の目標

感謝して食べよう



想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、
 農家さん、漁師さん、食べ物を運
 ぶ人、栄養士や調理員さん、そし
 て働いてくれる家の人など、多く
 の人に支えられているからです。
 感謝の気持ちを持って食事のあ
 いさつをして、残さずに食べるよ
 うにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を
運ぶ人



家の人



栄養士や
調理員さん

給食に込めている思い

給食は、成長期のみなさんの
 発達のために、栄養バランスの
 よい豊かな食事となるように献
 立を考えています。また、地場
 産物を活用したり、地域の郷土
 食や行事食を出したりすること
 で、地域の文化や伝統について
 も学んでほしいと思っています。

食べ物をつくってくれる人や
 食べられることに感謝しましょう。

