# ２月分　給食献立予定表

栃木県立富屋特別支援学校

R7.2

| 日付 | こんだてめい | おもなざいりょう<br>血やにくになる | おもなざいりょう<br>体の調子をととのえる | おもなざいりょう<br>力や熱のもとになる | Ｅﾈﾙｷﾞｰ(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>小学部 | Ｅﾈﾙｷﾞｰ(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>中学部 | Ｅﾈﾙｷﾞｰ(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>高等部 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3（月） | ごはん　牛乳　すまし汁　イワシごま味噌煮<br>梅肉和え　節分豆乳プリン　【節分献立】 | イワシ　牛乳<br>かまぼこ　かつおぶし<br>豆乳 | ねぎ　こまつな　はくさい<br>もやし　きゅうり　ねりうめ | こめ　ふ<br>豆乳プリン | 558<br>22.3<br>14.6<br>1.4 | 672<br>26.5<br>15.9<br>1.7 | 687<br>26.9<br>16<br>1.8 |
| 4（火） | ごはん　牛乳　けんちん汁<br>鶏肉のみそ焼き<br>**五目きんぴら**　【中３－５】 | 牛乳　とうふ<br>とり肉　みそ<br>ちくわ | こんにゃく　にんじん　だいこん<br>ごぼう　干しいたけ　ねぎ<br>にんにく　いんげん | こめ　ごま油<br>さといも　ごま<br>さとう　サラダ油 | 533<br>23.3<br>14.1<br>1.6 | 708<br>33.9<br>17.1<br>2.4 | 728<br>34.5<br>17.4<br>2.5 |
| 5（水） | **ココア揚げパン**　牛乳　野菜スープ<br>アンサンブルエッグ　ブロッコリーサラダ<br>**かぼちゃのプリン**　【高３－２】 | ベーコン　牛乳<br>たまご　チーズ | たまねぎ　とうもろこし　にんじん<br>いんげん　ブロッコリー | パン　サラダ油<br>ショコラグラニュー糖<br>じゃがいも　ドレッシング<br>かぼちゃのプリン | 590<br>20.5<br>25.9<br>2.2 | 753<br>25.3<br>31.9<br>2.9 | 757<br>25.5<br>32<br>3 |
| 6（木） | 赤飯　牛乳　**鶏から揚げ**<br>しもつかれ<br>かきたま汁　【小６－５】【初午献立】 | 小豆　牛乳<br>たまご　とり肉<br>サケ　あぶらあげ<br>大豆 | ねぎ　にら　にんにく<br>しょうが　だいこん　にんじん | こめ　でん粉<br>もちごめ　サラダ油<br>ごま　さとう<br>さけかす | 581<br>28.2<br>17.1<br>1.7 | 770<br>40.3<br>21.3<br>2.3 | 791<br>41.1<br>21.6<br>2.4 |
| 7（金） | チキン**カレーライス**　牛乳<br>ほうれん草スープ<br>海藻サラダ<br>**りんごゼリー**　【小６－４】 | とり肉　牛乳<br>海草　まぐろツナ | にんにく　しょうが　たまねぎ<br>にんじん　ほうれんそう　えのきだけ<br>だいこん | こめ　サラダ油<br>じゃがいも　カレールウ<br>さとう　ごま油<br>ゼリー | 591<br>20.1<br>16.1<br>2.3 | 744<br>24.9<br>19<br>3 | 769<br>25.7<br>19.5<br>3.1 |
| 10（月） | ごはん　牛乳　ワンタンスープ　**マーボー豆腐**<br>塩昆布和え　**みかん**　【中３－３】 | とり肉　牛乳<br>とうふ　ぶた肉<br>みそ　こんぶ | ねぎ　ほうれんそう　しょうが<br>干しいたけ　にんにく　にんじん<br>にら　はくさい　もやし<br>みかん | こめ　サラダ油<br>ワンタン　でん粉<br>さとう　ごま油<br>ごま | 578<br>25<br>17.3<br>1.9 | 730<br>31.5<br>20.6<br>2.5 | 756<br>32.6<br>21.2<br>2.6 |
| 12（水） | **しょうゆラーメン**　牛乳　ニラまんじゅう<br>かぼちゃのサラダ<br>**マスカットゼリー**　【中３－２】 | なると　牛乳<br>ぶた肉　ハム | ねぎ　にら　こまつな<br>にんじん　もやし　はくさい<br>かぼちゃ　にんにく　とうもろこし<br>えだまめ　しょうが　たまねぎ | 中華めん　ごま油<br>小麦粉　ゼリー<br>ノンエッグマヨネーズ（卵不使用） | 528<br>21.8<br>19.8<br>2.7 | 735<br>29.5<br>24.8<br>3.8 | 745<br>30<br>25.3<br>3.9 |
| 13（木） | ごはん　牛乳　**ハンバーグおろしソースがけ**<br>のっぺい汁　ごまあえ　【高３－６】 | ぶた肉　牛乳<br>とり肉　とうふ | にんじん　干しいたけ　だいこん<br>しらたき　ごぼう　はくさい<br>たまねぎ　しょうが　ほうれんそう | こめ　でん粉<br>さといも　さとう<br>ごま | 567<br>22.8<br>18.1<br>1.6 | 719<br>28.4<br>21.5<br>2.1 | 736<br>28.9<br>21.6<br>2.1 |
| 14（金） | **チキンライス**　牛乳　オムレツ<br>まめのポタージュ　ごぼうサラダ<br>チョコプリン　【小６－６,７】 | とり肉　牛乳<br>たまご　白いんげん豆 | たまねぎ　マッシュルーム　にんじん<br>ピーマン　トマト　ごぼう<br>こまつな | こめ　サラダ油<br>ドレッシング<br>チョコプリン | 640<br>21.8<br>20.3<br>2.4 | 813<br>27.5<br>24.3<br>3.2 | 837<br>28.2<br>24.7<br>3.3 |
| 17（月） | ごはん　牛乳　生揚げのみそ汁<br>鶏肉の七味焼き　**磯香和え**<br>**抹茶プリン**　【高３－１】 | なまあげ　牛乳<br>みそ　のり<br>とり肉　かまぼこ | はくさい　ねぎ　えのきだけ<br>にんにく　ほうれんそう　もやし<br>にんじん | こめ　ごま油<br>ごま　抹茶プリン | 524<br>24.4<br>14.1<br>1.6 | 667<br>34.9<br>16.2<br>2.3 | 684<br>35.5<br>16.3<br>2.3 |
| 18（火） | ごはん　牛乳　すまし汁<br>**チキンカツ**<br>じゃがいものそぼろ煮　【小６－２】 | とり肉　牛乳<br>ぶた肉 | えのきだけ　こまつな　ねぎ<br>にんじん　たまねぎ　グリンピース | こめ　サラダ油<br>じゃがいも　でん粉<br>さとう | 580<br>23.4<br>16.5<br>1.5 | 751<br>30.2<br>20.2<br>2 | 772<br>30.9<br>20.5<br>2 |
| 19（水） | **スパゲティーミートソース**　牛乳<br>コンソメスープ　チーズサラダ<br>みかん**ゼリー**　【小６－１】 | ぶた肉　牛乳<br>大豆　ベーコン<br>チーズ | たまねぎ　にんじん　にんにく<br>しょうが　マッシュルーム　トマト<br>いんげん　ほうれんそう　ブロッコリー<br>キャベツ | スパゲティ　サラダ油<br>さとう　ゼリー | 584<br>25.9<br>18.8<br>1.8 | 735<br>32.8<br>22.9<br>2.3 | 760<br>34<br>23.6<br>2.4 |
| 20（木） | ごはん　牛乳　**肉シュウマイ**<br>切干大根の煮物　さつま汁　【中３－４】 | ぶた肉　牛乳<br>ちくわ　とり肉<br>みそ | 切干だいこん　いんげん　にんじん<br>ごぼう　ねぎ　えのきだけ<br>干しいたけ | こめ　サラダ油<br>さとう　ごま<br>さつまいも　ごま油<br>小麦粉 | 607<br>23.4<br>17.8<br>2.3 | 787<br>29.9<br>22.1<br>3.1 | 811<br>30.7<br>22.4<br>3.2 |
| 21（金） | **ツナごはん**　牛乳<br>じゃが芋とわかめのみそ汁　厚焼き玉子<br>いんげんの胡麻和え<br>**ぶどうゼリー**　【中３－１】 | まぐろツナ　牛乳<br>わかめ　みそ<br>たまご | にんじん　いんげん　たまねぎ<br>もやし | こめ　さとう<br>じゃがいも　ゼリー | 579<br>20.8<br>16.2<br>2.2 | 711<br>25.4<br>18.8<br>2.8 | 730<br>26.1<br>19.1<br>2.9 |
| 25（火） | **わかめごはん**　牛乳<br>豆腐と青菜のすまし汁<br>アジカツフライ　ゆかり和え<br>みかん**クレープ**　【高３－３】 | わかめ　牛乳<br>とうふ　アジ | ねぎ　こまつな　もやし<br>はくさい　いんげん　ゆかり | こめ　サラダ油<br>クレープ | 577<br>20.3<br>19<br>2.1 | 695<br>24<br>20.7<br>2.7 | 712<br>24.5<br>20.8<br>2.8 |
| 26（水） | **ジャンジャン麺**　牛乳<br>玉子とトマトのスープ<br>ごぼうサラダ<br>**ヨーグルト**　【高３－４】 | ぶた肉　牛乳<br>たまご　ヨーグルト | しょうが　トマト　にら<br>もやし　たまねぎ　ごぼう<br>こまつな　にんじん | 焼そばめん　ごま<br>でん粉　ドレッシング | 565<br>23.2<br>22.6<br>2.6 | 678<br>27<br>26.1<br>3.4 | 703<br>28.2<br>27<br>3.6 |
| 27（木） | **ナン**　牛乳　キーマカレー<br>ベーコンスープ<br>トマトとマカロニのサラダ<br>いちご　【高３－５】 | ぶた肉　牛乳<br>ベーコン　とり肉 | たまねぎ　にんじん　トマト　ピーマン<br>とうもろこし　ほうれんそう　しょうが<br>にんにく　マッシュルーム　ブロッコリー<br>カリフラワー　きゅうり　いちご | ナン　サラダ油<br>マカロニ　カレールウ<br>ドレッシング | 539<br>25.1<br>23.2<br>2.1 | 683<br>31.8<br>28.9<br>2.8 | 698<br>32.6<br>29.7<br>2.9 |
| 28（金） | ごはん　牛乳　中華スープ<br>豚肉のスタミナ炒め<br>**フルーツポンチ**　【小６－３】 | なると　牛乳<br>ぶた肉 | はくさい　ほうれんそう　ねぎ<br>とうもろこし　しょうが　にんにく<br>もやし　にら　たまねぎ<br>パイン　もも　みかん　レモン | こめ　でん粉<br>ごま　ごま油<br>さとう | 560<br>21.4<br>15.4<br>1.4 | 712<br>26.7<br>18.1<br>1.8 | 738<br>27.6<br>18.6<br>1.9 |
| 一人１回あたりの学校給食摂取基準 | | | | | 570<br>24.0<br>16.0<br>2.0 | 780<br>32.0<br>22.0<br>2.5 | 810<br>34.0<br>22.5<br>2.5 |

※献立の材料は都合により変更する場合があります。御了承ください。

☆今月は卒業学年のリクエスト給食です。**太字**がリクエストです。

☆２７日の**トマト**と**いちご**はJA栃木様からのプレゼントです。