



2月 給食献立予定表

令和4年度

大分大学教育学部附属特別支援学校

日	曜	献立	牛乳	血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品	エネルギー タンパク質
1	水	ごはん 高野豆腐の八目煮 ごまキムチ汁		鶏肉 さつま揚げ 高野豆腐 だし昆布 かつお節 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 サラダ油 三温糖 里芋 練りごま	玉ねぎ ごぼう れんこん しいたけ 人参 キムチ ねぎ	678kcal 34.8g
2	木	黒砂糖パン 鮭の磯の香チーズフライ 野菜とお豆のサラダ ラビオリコンソメスープ		鮭 チーズ 鶏肉 ミックスビーンズ 牛乳	黒砂糖パン 菜種油 サラダ油 上白糖 ごま油 じゃが芋	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン パセリ	656kcal 28.8g
3	金	大豆ごはん 豚肉のオイスターソース炒め いわしのつみれ汁 お芋の大福		大豆 油揚げ 豚肉 だし昆布 かつお節 いわしボール 牛乳	米 サラダ油 三温糖 こんにゃく お芋の大福	人参 しいたけ 筍 ピーマン パプリカ ごぼう 大根 根深ねぎ	644kcal 26.4g
6	月	高菜ご飯 鶏天 白菜の味噌汁		しらす干し 卵 鶏肉 いりこ	米 ごま油 三温糖 ごま 小麦粉 菜種油 里芋	高菜漬け 人参 えのきだけ 白菜	653kcal 30.1g
7	火	セルフバーガー (ハンバーガーパーティ・蒸し野菜) コーンスープ カルピスフルーツゼリー		ハンバーガーパーティ 鶏肉 生クリーム 牛乳	横割り丸コッペパン じゃが芋 バター クールゼリーの素	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 コーン クリームコーン 枝豆 みかん パイン 黄桃	698kcal 27.9g
8	水	ごはん ぶりの照焼き 卵の花入り お事汁		ぶり 鶏肉 おから いりこ 味噌 牛乳	米 三温糖 でん粉 サラダ油 こんにゃく 里芋	玉ねぎ 人参 しいたけ 大根 ごぼう ねぎ	665kcal 27.8g
9	木	小松菜とさつま芋のおしパン ちゃんぽん 焼き餃子		卵 豚肉 かまぼこ 餃子 牛乳	さつまいも 三温糖 サラダ油 小麦粉 ちゃんぽん麺	小松菜 玉ねぎ 生姜 人参 しいたけ コーン もやし キャベツ ニラ	633kcal 27.7g
10	金	ごはん 赤魚の幽庵焼き 里芋のそぼろ煮 厚揚げの味噌汁		赤魚 鶏肉 いりこ 厚揚げ 味噌 牛乳	米 三温糖 サラダ油 里芋	ゆず果汁 玉ねぎ 生姜 人参 えのきだけ チンゲン菜	628kcal 30.5g
13	月	麦ごはん 韓国風すき焼き トック入りわかめスープ		牛肉 焼き豆腐 わかめ 牛乳	米 麦 サラダ油 こんにゃく 三温糖 ごま ごま油 トック	玉ねぎ 人参 えのきだけ コーン 根深ねぎ 白菜 生姜 りんご 小松菜 しいたけ チンゲン菜	650kcal 24.1g
14	火	小さいコッペパン ポークシチュー 花野菜サラダ 豆腐のチョコマフィン		豚肉 生クリーム 絹ごし豆腐 牛乳	コッペパン サラダ油 三温糖 じゃが芋 バター ホットケーキミックス チョコチップ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトジュース グリンピース カリフラワー ブロッコリー きゅうり	687kcal 28.3g
15	水	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 豚汁		白身魚 いりこ 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	米 菜種油 でん粉 ごま油 里芋	人参 玉ねぎ しいたけ きくらげ 白菜 生姜 きぬぎや 大根 ごぼう 根深ねぎ	690kcal 25.4g
16	木	ごまビスキュインパン ほうれん草のソテー 具沢山ミネストローネ		卵 ベーコン 鶏肉 牛乳	丸コッペパン 上白糖 バター 小麦粉 ごま サラダ油 じゃが芋 三温糖 オリーブ油	コーン ほうれん草 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム キャベツ 生姜 トマト	659kcal 25.2g
17	金	ごはん さんまの甘露煮 ごぼうと春雨のチャップチェ 里芋の味噌汁		さんまの甘露煮 豚肉 いりこ 油揚げ 木綿豆腐 味噌 牛乳	米 サラダ油 春雨 三温糖 ごま ごま油 里芋	生姜 ごぼう 玉ねぎ 人参 ピーマン えのきだけ 根深ねぎ	684kcal 26.5g
20	月	オムライス ケチャップ コールスローサラダ 野菜コンソメスープ		鶏肉 卵 ロースハム ベーコン 牛乳	米 サラダ油 バター	玉ねぎ 人参 枝豆 キャベツ コーン きゅうり 白菜	659kcal 23.5g
21	火	ミルクパン タラと野菜のチーズ焼き 炒めごぼうサラダ キャロットスープ		タラ チーズ ロースハム 鶏肉 生クリーム 牛乳	ミルクパン じゃが芋 サラダ油 三温糖 ごま マヨネーズ	玉ねぎ コーン 枝豆 ごぼう 人参 グリーンピース	667kcal 31.5g

22	水	ごはん 麻婆豆腐 ニラ玉スープ		豚肉 ハ丁味噌 木綿豆腐 卵 牛乳	米 サラダ油 三温糖 てん粉 ごま油	生姜 玉ねぎ しいたけ 人参 根深ねぎ えのきだけ ニラ	668kcal 28.5g
23	木	天皇誕生日					
24	金	カレーライス 福神和え りんごヨーグルト		豚肉 スキムミルク りんごヨーグルト 牛乳	米 サラダ油 じゃが芋	玉ねぎ 生姜 人参 グリーンピース 大根 きゅうり キャベツ 福神漬け	741kcal 25.5g
27	月	ごはん 鯖の味噌焼き ほうれん草のチーズ和え なめこ汁		さわら 味噌 チーズ かつお節 いらこ 木綿豆腐 牛乳	米 三温糖 里芋	ほうれん草 人参 コーン 大根 なめこ ねぎ	640kcal 32.3g
28	火	コッペパン 白花豆のポタージュ トマトと菜の花のトマト炒め キュウイフルーツ		白花豆 ペーコン 生クリーム ツナ 粉チーズ 牛乳	コッペパン サラダ油 バター ペンネッテ オリーブ油	玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 菜の花 トマト キウイフルーツ	664kcal 25.9g

*食材の都合により、献立を変更する場合があります。

*献立表は毎月発行しますので、朝・夕の食事と重ならないようにご活用ください

給食だより

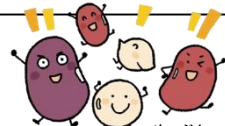


2月4日は「立春」、「春の始まり」を意味する日です。1年の始まりとされ、立春の前日である節分には無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。

給食では3日の節分に大豆ごはん、8日の「事八日(ことうか)」に、無病息災と五穀豊穡を祈って「お事汁(おことじる)」を予定しています。大地の恵み(里芋・大根・にんじん・こんにゃく・ごぼう・しいたけ)をたっぷり使った栄養豊富な味噌汁です。

からだにも福!

大豆の力



「鬼はそと」「福はうち」のかけ声とともに、良いことを招きいれ、悪いことを追いだすとされている節分の豆まき。その時によく使われている大豆は、食べ物としても、たんぱく質などのたくさんの「福」を体に運んでくれる優れたものです。

- ◎疲れを回復する
- ◎生活習慣病を予防する
- ◎筋肉など体を作る
- ◎骨粗しょう症を予防する

そのままとちよっと食べにくいと思ったら、豆腐、納豆、油揚げなど、大豆から作られている食品をとりましょう。献立のバランスを考えながら毎日の食事にとり入れて「体にも福はうち!」を続けましょう。



家でも実践しよう 食事のマナー

家で食事をする時もマナーを守って楽しく食べましょう。

<p>茶わんや汁わんは持って食べる</p>	<p>食べている途中で話さない</p>
<p>立ち歩かないで座って食べる</p>	<p>ふさわしくない会話はしない</p>

いつもの料理に豆をプラス!

豆は、いろいろな料理に合うため、気軽に取り入れてみませんか。

カレー サラダ スープ ハンバーグ

