

2月給食献立予定表

2026年 2月

大分大学教育学部附属特別支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	ごはん	○		米		638 kcal
	さばの塩焼き		さば			28.5 g
	ひじきの五目煮		ひじき,大豆	サラダ油,こんにゃく, 三温糖	にんじん	
	もやしの味噌汁		いりこ,油揚げ,味噌		にんじん,だいこん,もやし,小松菜	
3火	コッペパン	○		コッペパン		654 kcal
	かぼちゃコロッケ			油	かぼちゃコロッケ	22.6 g
	シェルマカロニスープ		鶏肉	オリーブオイル, 三温糖,マカロニ	たまねぎ,にんじん,だいこん, しめじ,しょうが,トマト	
4水	ごはん	○		米		639 kcal
	いわしのかば焼		いわし	なたね油,三温糖, でん粉,いりごま		27.7 g
	大豆のサラダ		大豆	いりごま白,上白糖	もやし,小松菜,にんじん	
	とうふのすまし汁		出し昆布,かつお節, 豆腐,かまぼこ,わかめ		にんじん,えのきたけ	
5木	減量コッペパン	○		コッペパン		648 kcal
	ちゃんぽん		豚肉,かまぼこ	チャンポン麺,サラダ油	たまねぎ,しょうが,にんじん, しいたけ,コーン,もやし, キャベツ,にら	29.1 g
	棒餃子		棒餃子			
6金	麦ご飯	○		米,麦		707 kcal
	麻婆豆腐		豚ひき肉,八丁味噌, 豆腐	サラダ油,三温糖, でん粉,ごま油	しょうが,たまねぎ,しいたけ, にんじん,根深ねぎ	30.7 g
	にら玉スープ		卵	でん粉,ごま油	たまねぎ,にんじん,えのきたけ, にら	
9月	ごはん	○		米		678 kcal
	おでん		肉だんご,うずら卵, キャロットミニがんと, 焼きちくわ	こんにゃく,さといも	だいこん,にんじん	27.6 g
	ほうれんそうの味噌汁		いりこ,油揚げ,味噌		にんじん,たまねぎ,ほうれんそう	
10火	コッペパン	○		コッペパン		658 kcal
	白身魚フライ		白身魚フライ	なたね油		29.7 g
	グリーンサラダ		わかめ	サラダ油,上白糖	きゅうり,キャベツ,ブロッコリー	
	野菜と豆乳のクリームスープ		鶏肉,豆乳	サラダ油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,はくさい	
12木	コッペパン	○		コッペパン		664 kcal
	冬野菜のスープパスタ		鶏肉,ベーコン	スパゲッティ,サラダ油	たまねぎ,にんじん,しめじ,トマト だいこん,根深ねぎ,はくさい	25.1 g
	南瓜アーモンドサラダ			アーモンド,マヨネーズ	かぼちゃ,きゅうり,にんじん	
13金	チキンライス	○	鶏肉	米,サラダ油,バター	たまねぎ,にんじん,コーン, えだまめ	644 kcal
	ブロッコリーのサラダ			さつまいも	ブロッコリー,コーン,にんじん, きゅうり,たまねぎ	21.7 g
	スイートポンチ		牛乳,粉寒天	上白糖	黄桃,みかん,パイン,バナナ, ポンジュース	
16月	ごはん	○		米		642 kcal
	赤魚のレモン煮		赤魚	でん粉,油,上白糖	レモン	25.2 g
	こまつなと竹輪の炒め物		焼きちくわ	サラダ油,いりごま	キャベツ,にんじん,小松菜,もやし	
	じゃがいもの味噌汁		いりこ,油揚げ,味噌	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,根深ねぎ	
17火	ジャンジャン麺	○	豚ひき肉	ラーメン麺,サラダ油	しょうが,にら,もやし	636 kcal
	キャベツとコーンの 胡麻サラダ			すりごま, 焙煎ごまドレッシング	キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン	25.3 g
	わかめスープ		ベーコン,わかめ,卵	ごま油	たまねぎ,にんじん,根深ねぎ	
	米粉ミニドッグ			米粉ドッグミニ (チョコレートクリーム)		
18水	さつまいもごはん	○		米,さつまいも,いりごま		629 kcal
	大豆の磯煮		大豆,鶏肉,茎わかめ, さつま揚げ	サラダ油,こんにゃく, 三温糖	にんじん,たまねぎ	25.9 g
	豚汁		いりこ,豚肉,油揚げ, 味噌	さといも	にんじん,だいこん,しいたけ, ごぼう,はくさい,根深ねぎ	

19 木	黒砂糖パン	○	黒砂糖パン	黒砂糖パン	649 kcal		
	プレーンオムレツ& 蒸しやさい		プレーンオムレツ	じゃがいも,マヨネーズ	ブロッコリー	23.1 g	
	野菜コンソメスープ		ウィンナー		たまねぎ,にんじん,セロリ,キャベツ		
20 金	ごはん	○	米	米	651 kcal		
	さばの味噌煮		さば,味噌	三温糖	しょうが	26.5 g	
	ほうれんそうのおかか和え		かつお節	三温糖	ほうれんそう,にんじん		
	和風卵スープ		出し昆布,かつお節, 味噌,卵	でん粉	にんじん,たまねぎ,えのきたけ, にら		
24 火	コッペパン	○	コッペパン	コッペパン	649 kcal		
	ポークビーンズ		豚ひき肉,大豆,ベーコン ミックスビーンズ	サラダ油,じゃがいも, 三温糖	たまねぎ,にんじん,トマト,パセリ	28.2 g	
	野菜とウィンナーの炒め物		ウィンナー	サラダ油	にんじん,キャベツ,もやし,小松菜		
25 水	ごはん	○	米	米	651 kcal		
	いわしのみぞれ煮		いわしのみぞれ煮			26.5 g	
	野菜のおかか和え		かつお節	三温糖	キャベツ,小松菜,にんじん,もやし		
	豆腐とにらの味噌汁		いりこ,油揚げ,豆腐, 味噌		にんじん,はくさい,にら		
26 木	冷凍ナン	○	冷凍ナン	冷凍ナン	664 kcal		
	キーマカレー		豚ひき肉,大豆ミート	オリーブオイル	たまねぎ,にんじん,しょうが, レーズン,えだまめ	28.3 g	
	ジャーマンポテト		ウィンナー, シュレットチーズ	バター,じゃがいも	たまねぎ		
	アセロラゼリー			アセロラゼリー			
27 金	トリニータ丼	○	米,でん粉,小麦粉,油, 三温糖,ごま油	しょうが,しいたけ,にら	721 kcal		
	県産しいたけたっぷり かき玉汁		おおいだ冠地どり	出し昆布,かつお削り節, 卵	でん粉	たまねぎ,にんじん,しいたけ,ねぎ	29.0 g
	おいもの甘太くんのようかん		粉寒天	さつまいも,上白糖			

2月 給食たより

27日は、高等部3年生からのリクエストの「トリニータ丼」です。お肉は、おおいだ冠地どりを使用しました。そのほかに乾しいたけ、甘太くんを使い大分県の食材満載の献立になっています。2月27日から3月9日まで高等部3年生からのリクエストやお祝いメニューなどを入れていきます。

2月は「省エネルギー月間」です！ 環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？

買い物

家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。

旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。

すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。

保存

冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。

熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。

消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。

調理

炊飯器は、保温時間を短くする。

根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。

ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。

片付け

生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。

食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。

食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。