

目標 *食べ物と健康について考えよう *食べ物を大切にしよう

日	曜	献立			ワンポイント	エネルギー(kcal) 塩分(g)
		主食	飲物	おかず(主菜・副菜)		
2	月	ご飯	牛乳	豚肉のしょうが焼き ごま和え せんべい汁	大豆は〇〇〇の肉 大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため『〇〇の肉』と呼ばれています。大豆は、しょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。 ※〇〇〇に入る言葉の答えはなんでしょう？	751 2.6
3	火	ご飯	牛乳	いわしの竜田揚げ 海藻と大豆のサラダ 豚汁	節分 節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追い払い、福を呼び込みます。『鬼は外。福は内。』のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。	733 2.6
4	水	ご飯	牛乳	鶏肉の照り焼き 五目きんぴら いものこ汁	きんぴら 名前の由来は、金太郎で有名な坂田金時の息子という設定の「坂田金平」に由来していると言われる。ごぼうのしっかりした食感や歯ごたえ、唐辛子のピリ辛さを坂田金平の強さや勇ましさに例え「きんぴらごぼう」と呼ばれるようになったとされています。	649 2.4
5	木	丸パン	牛乳	照り焼きチキンパティ、スライスチーズ サウザンサラダ トマトスープ	照り焼き 日本では、醤油とみりんなどを合わせた、つやのあるタレのかかった「照り焼き」という料理ですが、世界では、「テリヤキソース」という名前で、にんにく、ごまなどの入った肉料理のソースのことをさすことが多いそうです。	770 3.2
6	金	ご飯	牛乳	だし巻き玉子、納豆 のり酢和え 豆腐となめこのみそ汁	納豆 茨城といえば納豆。伝統的な納豆は、蒸した大豆をわらでくるみ、40度程度に保温しながら、1日ほどおいて作ります。納豆には、タンパク質、ビタミンなどが豊富に含まれています。よくかんで食べましょう。	656 2.6
9	月	ご飯	牛乳	豚肉のみそ焼き ブロッコリーとコーンのサラダ トック入りスープ	1日3食 望ましい食生活を 糖分や脂肪分、塩分をとりすぎる生活を続けていると、生活習慣病になりやすくなります。1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。適度な運動や十分な睡眠などのよい生活習慣を身に付けることも大切です。	726 2.1
10	火	ご飯	牛乳	かつおフライ ひじきの煮物 ごま豚汁	かつお 給食のかつおフライは、やわらかくてくさみもなく、人気のメニューです。かつおにはタンパク質、ビタミン、鉄などが豊富です。	738 2.4
11	水	ナン	牛乳	キーマカレー コールスローサラダ 杏仁豆腐	杏仁豆腐 杏仁豆腐は、アズノ種のの中にある杏仁（きょうにん）から作られる杏仁霜と、牛乳、砂糖などを使って作られるデザートです。伝統的には「きょうにんどうふ」という名前ですが、「あんにんどうふ」の名前で、日本でも人気のデザートですね。	733 3.4
12	木	ご飯	牛乳	キムタク炒め わかめサラダ ワンタンスープ チョコプリン	バレンタイン献立 日本では、バレンタインといえばチョコレートですが、アメリカでは、恋人や友人、家族がお互いにカードや花束などを贈ります。ヨーロッパやオーストラリアでは、男性から女性に赤いバラを贈るのが定番です。フィンランドでは、「友情の日」とされ、恋人ではなく友人同士でプレゼントを贈るそうです。	778 2.9
16	月	ご飯	牛乳	鶏肉の金山寺焼き ピリ辛サラダ 豆乳みそ汁	金山寺みそ 金山寺みそは、ナスやウリなどの野菜を加えて作られた、おかずとしても食べられるみそです。 和歌山県などでよく作られています。今日は金山寺みそを鶏肉にのせて焼きました。	749 2.4
17	火	ご飯	牛乳	ますの塩焼き 五目豆 のっぺい汁	豆を食べましょう 豆には大豆やあずき、いんげんまめなど、いろいろな種類があります。豆は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働きがあります。水煮なども活用しながら積極的に豆を食べましょう。	728 1.6
18	水	ご飯	牛乳	レモンミンチカツ 海藻サラダ キャベツのみそ汁	レモン 今日は、「怪獣レモン」という広島県産のレモンを使ったミンチカツです。ごつごつした見た目のレモンを、怪獣に見立ててリブランディングしたものです。ミンチカツは、衣にコーンフレークを使用していて、ざくざくした食感です。	670 3.2
19	木	ハヤシライス	牛乳	ひじきのごまマヨサラダ ヨーグルト	よくかんで食事をしていますか？ よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、虫歯予防になります。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。	812 3.0
20	金	ココア揚げパン	牛乳	ツナサラダ 肉団子スープ	揚げパン リクエストの多い、揚げパンです。給食では、調理員さんがコッペパンを揚げて、ココアを一つ一つまぶして作ってくれます。お楽しみメニューですが、サラダやスープの野菜もしっかり食べましょう。	729 3.4
24	火	ご飯	牛乳	鶏肉のから揚げ かまぼこの土佐和え 呉汁	健康なからだつくりのために栄養バランスよく食べよう 私たちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康に過ごすには、色々な食品から栄養バランスよくとることが大切です。	776 2.0
25	水	白ごま坦々うどん	牛乳	焼き餃子 メンマの中華和え	Q生活習慣はおとなになってから気をつければ、良いんじゃないの？ A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、大人になってから変えようとしてもなかなか難しいものです。将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身に付けるようにしましょう。	812 3.0

都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

2月給食献立材料表 (予定)

水戸高等特別支援学校

日	曜	主食	飲物	おかず(主菜・副菜)
2	月	ご飯	牛乳	豚肉のしょうが焼き(豚肉 しょうが しょうゆ 酒 みりん たまねぎ 砂糖 塩) ごま和え(小松菜 もやし にんじん しょうゆ ごま 砂糖) せんべい汁(鶏肉 にんじん ごぼう だいこん ねぎ だし 塩 酒 しょうゆ せんべい)
3	火	ご飯	牛乳	いわしの竜田揚げ(いわし 大豆 小麦 油) 海藻と大豆のサラダ(とうもろこし 海藻 ツナ 大豆 ドレッシング(砂糖 酢 しょうゆ 塩 ホタテエキ ス 梅肉 かつお節 青じそ)) 豚汁(豚肉 にんじん ごぼう 豆腐 だいこん ねぎ 油揚げ 椎茸 だし みそ)
4	水	ご飯	牛乳	鶏肉の照り焼き(鶏肉 しょうが しょうゆ 砂糖 酒 みりん) 五目きんぴら(ごぼう にんじん さつま揚げ しらたき いんげん しょうゆ みりん 七味唐辛子 砂糖 油) いものこ汁(鶏肉 里芋 しらたき まいたけ 小松菜 しょうゆ 酒 だし 塩)
5	木	丸パン	牛乳	照り焼きチキンパティ(鶏肉 玉ねぎ パン粉 豚脂 魚醤 砂糖 みりん しょうゆ)、スライスチーズ サウザンサラダ(キャベツ きゅうり とうもろこし ドレッシング(油 ケチャップ 砂糖 ピクルス 酢 鶏 卵 たまねぎ レモン)) トマトスープ(たまねぎ にんじん ベーコン 大豆 砂糖 トマト オリーブ油 塩 コンソメ)
6	金	ご飯	牛乳	だし巻き玉子(鶏卵 砂糖 酢 しょうゆ 塩) のり酢和え(ほうれん草 もやし ツナ のり しょうゆ 砂糖 酢) 豆腐となめこのみそ汁(なめこ 豆腐 ねぎ みそ だし) 納豆(納豆 しょうゆ 砂糖 塩 酢 マスタード)
9	月	ご飯	牛乳	豚肉のみそ焼き(豚肉 みそ しょうゆ 砂糖 みりん 酒 ごま 油) ブロッコリーとコーンのサラダ(ブロッコリー ロマネスコ とうもろこし ドレッシング(油 砂糖 水あめ 玉ねぎ 酢 かつお節 魚醤 ピーマン きのかエキス)) トック入りスープ(鶏肉 酒 もやし だいこん にんじん ねぎ ちんげんさい トック 鶏ガラスープ みり ん 塩 しょうゆ ごま油)
10	火	ご飯	牛乳	かつおフライ(かつお パン粉 小麦粉 塩) ひじきの煮物(ひじき ちくわ にんじん だいず いんげん しょうゆ 酒 油 だし 砂糖 みりん) ごま豚汁(豚肉 にんじん ごぼう だいこん ねぎ ごま油 だし みそ ごま)
11	水	ナン(小麦粉 油 砂糖 塩 イースト)	牛乳	キーマカレー(豚肉 にんにく しょうが にんじん たまねぎ 大豆 枝豆 しょうゆ 塩 カレー 牛乳 ト マト) コールスローサラダ(キャベツ にんじん とうもろこし マヨネーズ 酢 砂糖 塩) 杏仁豆腐(ホワイトゼリー(水飴 油 砂糖 杏仁 寒天)すあま団子(上新粉 砂糖))
12	木	ご飯	牛乳	キムタク炒め(豚肉 つば漬け(大根 砂糖 酢 かつお節) キムチ(白菜 たまねぎ 人参 りんご 砂 糖 にんにく 唐辛子) もやし ねぎ しめじ しょうゆ ごま油) わかめサラダ(わかめ キャベツ かまぼこ 砂糖 しょうゆ 油 酢) ワントンスープ(ワントン(小麦粉 キャベツ 魚肉すり身 玉ねぎ 豚肉 豆腐 ホタテエキス にんじ ん) ちんげんさい にんじん えのきたけ ねぎ しょうゆ みりん 中華だし 塩) チョコプリン(グラニュー糖 粉あめ ココアパウダー カカオマス 果糖 塩)
16	月	ご飯	牛乳	鶏肉の金山寺焼き(鶏肉 金山寺みそ ケチャップ しょうゆ みりん 酒) ピリ辛サラダ(キャベツ もやし にんじん ブロッコリー とうもろこし しょうゆ 砂糖 ごま油 にんにく 塩 七味唐辛子 ごま) 豆乳みそ汁(豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ 豆腐 豆乳 みそ)
17	火	ご飯	牛乳	ますの塩焼き 五目豆(大豆 枝豆 にんじん こんにゃく 昆布 椎茸 砂糖 しょうゆ 酒) のっぺい汁(鶏肉 にんじん だいこん 里芋 ほうれん草 油揚げ だし 塩 しょうゆ 片栗粉)
18	水	ご飯	牛乳	レモンミンチカツ(キャベツ 鶏肉 レモン 砂糖 パン粉 卵白 しょうが 塩 小麦粉 油 コーンフレーク) 海藻サラダ(もやし きゅうり 海藻 かまぼこ(すけそうだら 澱粉 塩 砂糖) ドレッシング(砂糖 酢 しょうゆ 塩 ホタテエキス 梅肉 かつお節 青じそ)) キャベツのみそ汁(キャベツ にんじん 油揚げ わかめ みそ)
19	木	ハヤシライス(米 麦 豚肉 にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん マッ シュルーム トマト 油 ハヤシルウ 塩)	牛乳	ひじきのごまヨサラダ(ひじき 小松菜 にんじん ベーコン ごま しょうゆ マヨネーズ 砂糖 酢) ヨーグルト(砂糖 練乳 脱脂粉乳 クリーム 寒天)
20	金	ココア揚げパン(コッペパン ココア 砂糖 油)	牛乳	ツナサラダ(ツナ もやし いんげん ドレッシング(砂糖 米酢 たまねぎ 醤油 塩 かつお節)) 肉団子スープ(鶏肉団子 ちんげんさい ねぎ 中華だし 塩 しょうゆ ごま油)
24	火	ご飯	牛乳	鶏肉のから揚げ(鶏肉 しょうが にんにく しょうゆ 酒 片栗粉 油) かまぼこの土佐和え(キャベツ にんじん 小松菜 かまぼこ しょうゆ 酢 砂糖 かつお節) 呉汁(ひきわり大豆 だいこん にんじん はくさい ねぎ 油揚げ みそ だし)
25	水	白ごま坦々うどん(ソフトメン 鶏肉 ちくわ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ だし しょ うゆ 砂糖 みそ ごま 豆板醤)	牛乳	焼き餃子(キャベツ 玉ねぎ にら しょうが 鶏肉 豚肉 砂糖 ごま油 塩 小麦粉) メンマの中華和え(めんま キャベツ にんじん ごま油 唐辛子)