

2月分給食献立予定表

千葉県立富里特別支援学校

日 付	こ ん だ て め い	牛乳	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		お も な ざ い り ょ う				一口メモ	
			小	中・高	血 や に く になる		体 の 調 子 を と の え る	力 や 熱 の も と に なる		
3 (月)	むぎ 麦ごはん ミルメーク ぎん 銀ダラの西京焼き ごまあえ いわしのつみれ汁 じる せつぶん 節分デザート	○	546 23.5 12.5 1.8	680 30.3 13.7 2.5	牛乳 みそ	たら つみれ	ほうれんそう もやし にんじん こまつな ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	こめ 砂糖 プリン	今日は節分献立です。豆まきは、大切な作物だった大豆に穀物の霊が宿っていて、その力が悪霊を退けるという昔の人の考えから生まれました。	
4 (火)	ハヤシライス イタリアンサラダ アイスクリーム	○	656 22.3 25.9 1.8	842 28.3 31.3 2.5	牛肉 牛乳	デミグラス たまねぎ	にんにく しょうが にんじん グリーンピース マッシュルーム キャベツ どうもろこし	こめ サラダ油 米粉 ドレッシング アイス	ハヤシライスは近畿地方で「ハインライズ」とも呼ばれます。海外の料理をもとに日本で変化した料理です。	
5 (水)	ごはん とりにく 鶏肉のごまみそがけ ばいにく はくさい みそしる 梅肉あえ 白菜の味噌汁 ヨーグルト	○	603 25.9 19.5 2.0	784 33.4 24.7 2.7	牛乳 みそ とうふ	とり肉 油揚げ ヨーグルト	だいこん 大根葉 にんじん うめびしお はくさい	こめ 砂糖 さといも	ヨーグルトに白い上澄みがたまっているのを見たことがありません。上澄みの名前はホエーと言います。栄養があるのでぜひ捨てずに食べてください。	
6 (木)	カレーうどん だいこん 大根とほたてのサラダ 焼きプリンタルト	○	631 24.3 22.3 1.5	790 31.0 25.8 2.1	豚肉 牛乳	なたと巻 ほたてがし	にんじん こまつな ねぎ だいこん きゅうり	ゆでめん 砂糖 タルト	中学部3年生のリクエスト給食です。	
7 (金)	ロールパン キャラメルパテ トマト風味ポトフ ふゆやさい む 冬野菜の蒸しサラダ いちご	○	615 20.5 22.9 2.2	789 26.4 27.9 3.0	牛乳 ウインナー	豚肉 キャベツ	セロリー たまねぎ にんじん キャベツ れんこん ブロッコリー トマト だいこん	パン じゃがいも 砂糖 ドレッシング	キャラメル サラダ油 さつまいも	食べ合わせをするとそれぞれの食材が持つ栄養の効用に変化が生じる場合があります。例えばトマトと油はカロチンの吸収率が5倍にも高まります。
10 (月)	ごはん さわらのしおこうゆ 塩麹焼き おかか和え うめ ふ みそ しる 梅の麴いりすまし汁 ヨーグルト	○	530 26.4 14.7 1.3	674 33.5 17.3 1.7	牛乳 かつおぶし わかめ	さわら とうふ ヨーグルト	にんじん キャベツ ねぎ	こめ 塩こうじ 麴	サワラは出世魚です。体長50cmまでをサゴチ、70cm以上をサワラといいます。ちなみに体長1m以上の大型になるのはメスです。	
12 (水)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにく 牛肉のオイスター炒め いた コーンサラダ さといも みそ しる 里芋の味噌汁 りんごゼリー	○	568 21.4 17.7 1.6	734 27.6 21.9 2.1	牛乳 みそ	牛肉 油揚げ	しょうが にんにく たけのこ ビーマン ほうれんそう もやし どうもろこし こまつな	こめ サラダ油 砂糖 ごま ゼリー	おおむぎ ごま油 ごま 里芋	古代洞窟の壁画にもあるように、牛は古くから人間の近くにおいて主に農耕用の役牛として飼われていました。時代とともに農業が機械化し、役割も変わりました。
13 (木)	カレーライス ふくじんづ 福神漬け ひじきのサラダ みかん	○	606 21.1 19.4 2.8	798 27.1 24.3 3.9	牛肉 牛乳	みそ ひじき	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご 福神漬 えだまめ みかん	こめ じゃがいも 砂糖 ごま油	おおむぎ サラダ油 ごま油	福神漬が赤くなったのは、インドカレーの添え物であるチャツネに倣ったという説があるそうです。
14 (金)	テーブルロール ブルーベリージャム ハートのコロッケ ピーンズサラダ やさい 野菜スープ チョコ布林	○	603 18.4 23.2 2.3	853 25.0 31.1 3.4	大豆 牛乳 ハートのコロッケ	牛乳 えだまめ たまねぎ もやし	にんじん キャベツ きゅうり	砂糖 ごま油 チョコ布林 パン ブルーベリージャム 植物油	ごま油 パン	今日はバレンタイン献立です。デザートはチョコ布林にしました。
17 (月)	ごはん とり 鶏の中華風焼き ごもく 五目ナムル ちゅうか 中華スープ ももゼリー チーズ	○	555 26.0 15.2 2.2	699 34.0 17.4 2.9	牛乳 みそ 料理酒	とり肉 にんにく チーズ	ねぎ こまつな にんじん もやし コーン しょうが しいたけ	こめ ごま ゼリー	砂糖 ごま油	ねぎは細長いので「茎」と思いがちですが、じつは白い部分も緑の部分も「葉」です。では茎はどこかという「ねぎぼうず」という花を咲かせるときに伸びてきます。
18 (火)	しょうゆ 醤油ラーメン なんばあ 南蛮和え みかんクレープ	○	563 23.7 19.7 3.8	703 30.2 22.3 5.3	ぶた肉 牛乳	うずら卵 きゅうり	こまつな ねぎ もやし にんじん キャベツ しいたけ	ラーメン 砂糖	ごま油 みかんクレープ	中学部3年生のリクエスト給食です。
19 (水)	ごはん きこのデミハンバーグ ブロッコリーのサラダ ジュリアンスープ アンパンマンチョコムース	○	650 21.9 25.2 2.7	811 27.1 29.4 3.6	牛乳 ベーコン	ハンバーグ きゅうり	マッシュルーム キャベツ にんじん どうもろこし たまねぎ もやし	こめ じゃがいも	サラダ油 チョコムース	中学部3年生のリクエスト給食です。
20 (木)	ごはん とり 鶏の照り焼き あおな 青菜のおひたし けんちん汁 ぎゅうにゅう 牛乳プリン	○	542 23.7 17.8 1.7	707 31.2 22.2 2.4	牛乳 かつお みそ	とり肉 とうふ プリン	ほうれんそう にんじん こまつな ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ さといも	砂糖 サラダ油	ほうれん草には東洋種と西洋種があります。人では東洋人より西洋人のほうが赤が深いですが、ほうれん草は逆に東洋種のほうが赤が深いのです。
21 (金)	ミルクロール りんご蜂蜜 チキンときのこのシチュー アスパラのフレンチサラダ いちご	○	659 23.9 25.3 2.4	868 31.4 33.0 3.3	牛乳 クリーム	とり肉 ツナ	たまねぎ ブロッコリー にんじん しめじ きゅうり セロリー コーン いちご	パン じゃがいも ルー	林檎蜂蜜 バター サラダ油	みなさんがよく知っているアスパラガスは緑色ですが、白もあります。白いアスパラガスは日光に当てないで育てます。
25 (火)	ごはん さけ 鮭のもろみ醤油焼き あおな 青菜の味噌汁 ほうれん草のみそ汁 ヨーグルト	○	570 28.1 17.7 2.3	731 35.9 21.5 3.1	牛乳 油揚げ みそ	さわら とうふ ヨーグルト	キャベツ にんじん どうもろこし アスパラ ほうれんそう	こめ	サラダ油	東洋種のほうれん草は葉が薄くてやわらかく、さつと茹でてお浸しにするのが美味しいです。西洋種のほうれん草は葉が厚くてかためだから、バターソーテーに向いています。
27 (木)	ごはん すき や ほうに 焼く 風煮 キャベツの あお 青じそドレサラダ だいこん みそしる 大根の味噌汁 いちごゼリー	○	563 21.2 17.0 2.1	727 27.4 21.0 2.9	牛乳 とうふ	牛肉 みそ	はくさい ねぎ にんじん しいたけ しらたき キャベツ どうもろこし アスパラ	こめ 砂糖	サラダ油 ゼリー	大根は日本で、大きさ・色・形様々な品種が現在代表的なものだけでも200種類もあるといわれています。
28 (金)	バターロール ラフランスジャム カニグラタン ごぼうサラダ コーンポタージュ みかん	○	639 21.3 29.0 2.8	829 26.1 36.4 3.8	牛乳 ベーコン	グラタン クリーム	ジャム ごぼう にんじん きゅうり コーン たまねぎ みかん	パン 砂糖 サラダ油	マヨネーズ ごま 米粉	11～2月頃のごぼうは香りはもちろん味も増します。地域によって特性があり、千葉の「大浦ごぼう」は直径10cm以上あります。

※材料入荷の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。