

平成26年度 2月きゅうしょくこんだてひょう



大阪府立箕面支援学校
2月6日(金)

2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)		2月9日(月)	
献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
炊き込みご飯	胚芽精米 油揚げ 鶏胸肉 ぶなしめじ 人参 濃口醤油 酒・塩 削り節	パン	鶏もも肉 大豆油 じゃが芋 人参 玉葱 マッシュルーム ブロッコリー 有塩バター 小麦粉 牛乳 塩・こしょう 鶏ガラスープ	麻婆丼	豚ひき肉 油 にんにく・生姜 白ネギ 玉葱 木綿豆腐 にら 三温糖 赤だし 麴味噌 濃口醤油 塩・こしょう 鶏ガラスープ 豆板醤 ごま油 片栗粉	ご飯	鯖 塩	鯖の塩焼き	ごぼう 人参 つきこんにやく ごま油 酒 三温糖 濃口醤油 塩 青ピーマン ごま(いり)	五目うどん	うどん
五目豆	大豆 ごぼう・人参 つきこんにやく さつま揚げ 刻み昆布 三温糖 濃口醤油 油	クリームシチュー	シーチキン水煮 キャベツ スイートコーン 油 三温糖 塩・こしょう 酢	おろし和え	小松菜 ぶなしめじ 大根 しらす干し 酢 塩 三温糖	金平ごぼう	人参 大根 玉葱 じゃが芋 まいたけ 信州味噌 麴味噌 削り節	かぼちゃのそぼろ煮	鶏挽肉 生姜 かぼちゃ さやいんげん 削り節 酒 本みりん 三温糖 塩 濃口醤油 片栗粉	肉じゃが	牛もも肉 油 玉葱 人参 じゃが芋 焼き豆腐 しらす干し 三温糖 濃口醤油 薄口醤油 塩 きぬさや 削り節
節分ボーロ	鯛すり身 酒・本みりん 生姜・水菜 大根・人参 削り節・塩 薄口醤油	ツナサラダ				具だくさんの味噌汁			プリン	切干大根の三杯酢	切干大根 人参 カットわかめ きゅうり しらす干し 穀物酢 濃口醤油 食塩 三温糖
節分献立											
エネルギー 764 たんぱく質 33.9 脂質 22.5 食塩相当量 2.7		エネルギー 786 たんぱく質 27.6 脂質 28 食塩相当量 2.1		エネルギー 745 たんぱく質 32.5 脂質 24.6 食塩相当量 2.7		エネルギー 747 たんぱく質 35.4 脂質 22 食塩相当量 2.8		エネルギー 744 たんぱく質 34.2 脂質 19.7 食塩相当量 2.9		エネルギー 739 たんぱく質 28.9 脂質 18.3 食塩相当量 2.8	

節分献立

2月10日(火)

献立	食品名
牛乳	牛乳
揚げパン	パン 油 きな粉 グラニュー糖
ポトフ	鶏もも肉 かぶ 人参 じゃが芋 玉葱 キャベツ ブロッコリー 生椎茸 鶏ガラスープ 塩・こしょう
ミモザサラダ	卵 ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 レーズン 薄口醤油 マヨネーズ
エネルギー 794 たんぱく質 25.8 脂質 28.8 食塩相当量 1.7	

2月12日(木)

献立	食品名
牛乳	牛乳
ご飯	胚芽精米
鯖の味噌煮	鯖 麴味噌 生姜 本みりん 三温糖 酒 濃口醤油 水
小松菜の昆布和え	小松菜 ぶなしめじ 人参 昆布つくた煮
沢煮椀	豚もも肉 大根 人参 ごぼう つきこんにやく えのきたけ 青ネギ 削り節 塩 薄口醤油
エネルギー 712 たんぱく質 37.8 脂質 21.5 食塩相当量 2.7	

2月13日(金)

献立	食品名
牛乳	牛乳
クリームスッパ	スパゲッティ 塩 オリーブオイル にんにく
はちみつレモンサラダ	シーチキン水煮 油・にんにく 人参・玉葱 ぶなしめじ マッシュルーム まいたけ 塩・こしょう 牛乳・小麦粉 有塩バター 生クリーム 粉チーズ 鶏ガラスープ 白ワイン
ココアケーキ	人参・キャベツ ブロッコリー はちみつ・レモン りんご 小麦粉 ベーキングパウダー ピュアココア 牛乳・無塩バター 三温糖
エネルギー 812 たんぱく質 27.8 脂質 24.3 食塩相当量 2.2	

2月16日(月)

献立	食品名
牛乳	牛乳
ご飯	胚芽精米
鶏の治部煮	鶏もも肉 片栗粉 大根 人参 里芋 白菜 干し椎茸 酒 本みりん 塩 濃口醤油 薄口醤油 削り節
がんもどきの煮つけ	がんもどき 削り節 三温糖 本みりん 薄口醤油
エネルギー 799 たんぱく質 32.4 脂質 26.4 食塩相当量 3	



2日 節分献立



2月3日は節分です。節分といえば豆をまいたり、恵方巻きを食べるという習慣がありますね。

豆をまくのは、魔(わざわいなど)を減するという語呂合わせから始まったようです。また、年の数だけ豆を食べると福を呼びよせるとも言われています。

炒った大豆は固く、食べることが難しい子もいるので、豆は五目豆にしました。みなさんの歳の数ほどは入っているの分かりませんが、よく噛んで食べましょう。

また、福豆の代わりにボーロをつけます。

13日は高等部もみじマラソンですね。

マラソンの前日の晩御飯は脂っこい物など消化が遅いものは避け、消化がよく、持久力につながる炭水化物を中心としたバランスのよい食事をすると、翌日体が疲れにくくパワーが出しやすいですよ(*^_^*)

練習も頑張って当日全力が出せるように臨んでください。

当日の給食は体の疲れを取りやすくするレモンを使ったはちみつレモンサラダです。また、バレンタイン前日なのでココアケーキを手作ります。エネルギー補給に適度な砂糖は大切です。



* 材料発注の都合により、献立を変更する場合があります。

* 続けて3日以上または、4週以上決まった曜日に欠食する場合は前週の月曜日までに欠食届を提出してください。欠食届を提出していただきました分につきましては、年度末に精算し返金いたします。

平成26年度 2月きゅうしょくこんだてひょう



大阪府立箕面支援学校
2月23日(月)

2月24日(火)

2月17日(火)

2月18日(水)

2月19日(木)

2月20日(金)

2月23日(月)

献立	食品名
牛乳	牛乳
米粉パン	パン
ハンバーグ	合びき肉 玉葱・牛乳 卵・パン粉 塩・こしょう とんかつソース トマトケチャップ
ポテトサラダ	じゃが芋・ピーマン おから 人参・玉葱 ショルダーベーコン 塩・こしょう 薄口醤油・三温糖 マヨネーズ
野菜スープ	ショルダーベーコン 玉葱・人参 キャベツ えのきたけ 干し椎茸 グリーンピース 塩・こしょう 鶏ガラスープ シュークリーム
高等部3年生!! クエスト献立	
エネルギー	841
たんぱく質	35.7
脂質	33.2
食塩相当量	2.7

献立	食品名
牛乳	牛乳
胚芽精米	胚芽精米
カレーライス	牛ばら肉 にんにく・生姜 塩・こしょう 玉葱 人参 じゃが芋 ブロッコリー スキムミルク ブルーベリー 濃厚ソース トマトケチャップ カレー粉 鶏ガラスープ 小麦粉 有塩バター 油
野菜サラダ	人参 キャベツ きゅうり スイートコーン 塩・こしょう 酢 油
エネルギー	894
たんぱく質	22.2
脂質	34.5
食塩相当量	2.5

献立	食品名
牛乳	牛乳
胚芽精米	胚芽精米
ご飯	豚もも肉 干し椎茸 筍・人参 春雨 にら・生姜 ごま油 三温糖 濃口醤油 酒
手作り春巻き	片栗粉 しゅうまいの皮 油
三色なます	大根・人参 ほうれん草 ごま(いり) 酢・塩 薄口醤油 三温糖
わかめスープ	ローズハム 人参 えのきたけ カットわかめ 鶏ガラスープ 塩・こしょう 薄口醤油
エネルギー	766
たんぱく質	23.5
脂質	25.9
食塩相当量	2.8

献立	食品名
牛乳	牛乳
胚芽精米	胚芽精米
ご飯	鯖 薄口醤油 酒
鯖のゆず味噌焼	本みりん 三温糖 麴味噌 ゆず(果皮、生)
ゆかりかけ	キャベツ ぶなしめじ 人参 ゆかり
さつま汁	さつま芋 大根 人参 つきこんにやく 木綿豆腐 青ネギ 信州味噌 麴味噌 削り節
エネルギー	796
たんぱく質	38.9
脂質	24.2
食塩相当量	2.7

献立	食品名
牛乳	牛乳
ひじきご飯	胚芽精米 油揚げ しらす干し ひじき 干し椎茸 人参 濃口醤油 薄口醤油 酒・削り節
おでん	鶏もも肉 うずら卵 木綿豆腐 大根 じゃが芋 こんにやく さつま揚げ 三温糖 酒・本みりん 濃口醤油 角切り昆布
春雨サラダ	春雨・人参 きゅうり ローズハム 酢・ごま油 濃口醤油 塩・こしょう 三温糖
エネルギー	854
たんぱく質	34.2
脂質	26.2
食塩相当量	4

献立	食品名
牛乳	牛乳
おさつパン	パン
ポークピーンズ	大豆 豚もも肉 油 じゃが芋 玉葱 人参 トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 塩・こしょう 三温糖 鶏ガラスープ
ささみのマリネ	鶏ささみ肉 塩 きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン オリーブオイル レモン 酢 塩・こしょう
エネルギー	769
たんぱく質	34.3
脂質	21.8
食塩相当量	1.8

2月25日(水)

2月26日(木)

2月27日(金)

献立	食品名
牛乳	牛乳
ピビンパ	胚芽精米 牛もも肉 にんにく・生姜 ごま油 三温糖 濃口醤油 豆板醤 小松菜 りよくとうもろやし 大根 人参 三温糖 塩 酢 ごま(いり)
かきたま汁	木綿豆腐 卵 人参 小松菜 薄口醤油 塩 片栗粉 削り節
ピーチゼリー	ピーチゼリー
エネルギー	766
たんぱく質	35.9
脂質	25
食塩相当量	3.1

献立	食品名
牛乳	牛乳
胚芽精米	胚芽精米
ご飯	鮭 玉葱・人参 キャベツ
チャンチャン焼き	青ピーマン 麴味噌 三温糖 本みりん 濃口醤油 有塩バター 塩・こしょう
小松のからし和え	小松菜・人参 えのきたけ 粉からし 本みりん 濃口醤油 薄口醤油
けんちん汁	木綿豆腐 大根・人参 ごぼう・里芋 つきこんにやく 青ネギ 削り節 塩・ごま油 薄口醤油
エネルギー	766
たんぱく質	35.9
脂質	25
食塩相当量	3.1

献立	食品名
牛乳	牛乳
ご飯	牛ひき肉 玉葱 パン粉 卵 塩・こしょう 小麦粉 卵 パン粉
メンチカツ	パン粉
キャベツの胡麻和え	キャベツ 人参 ごま(乾) 本みりん 濃口醤油 薄口醤油
冬野菜の味噌汁	かぶ 白菜 人参 小松菜 油揚げ 青ネギ 信州味噌 麴味噌 削り節
エネルギー	738
たんぱく質	31.9
脂質	21.9
食塩相当量	2.4

17日 高等部3年生リクエスト ハンバーグ、ポテトサラダ、シュークリーム

高等部3年生の皆さんは、卒業が目前と迫ってきましたね。箕面支援学校の給食を食べる回数もあとわずかです。先生はさみしい気持ちもあります。

さて、そんな高等部3年生のリクエストはハンバーグ、ステーキ、焼き肉、鯖の味噌煮など各クラスいろんな献立が挙がっていました。そのなかで2クラスが選んだハンバーグを実施します。デザートにはシュークリームをつけます。刻み食やペースト食を食べている子たちも、シュークリームを牛乳に浸したり、クリームだけを食べることもできるので、同じデザートにします。卵アレルギーの児童生徒はゼリーをつけます。

さあ、愛情たっぷりの手ごねハンバーグを召し上がれ(*^_^*)



1ヶ月平均	
エネルギー	780 kcal
たんぱく質	31.7 g
脂質	25 g
食塩相当量	2.7 g

*小学部は7割

*材料発注の都合により、献立を変更する場合があります。

*続けて3日以上または、4週以上決まった曜日に欠食する場合は**前週の月曜日までに**欠食届を提出してください。欠食届を提出していただきました分につきましては、年度末に精算し返金いたします。