

令和4年度

2月こんだてひょう

大阪府立岸和田支援学校

日	主食 きいろ	ミルク あか	こんだてめい	きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくるもと	みどり からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう	エネルギー タンパク質 脂質
1 (水)			ぶたどん	しらたき さとう	ぶたにく	たまねぎ	かつおだし みりん しょうゆ	571
			あおなのみそしる		みそ わかめ あぶらあげ とうふ	こまつな ねぎ	かつおだし さけ	27.9 18.6
2 (木)			スパゲティナポリタン	あぶら スパゲティ	ベーコン	ピーマン たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム	ワイン ケチャップ ビュレ コンソメ しお	556
			やさいのスープ		ウィンナー	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー	がうだし さけ しお しょうゆ	23.0 18.4
3 (金)			だいずごはん		だいず		しお さけ	645 28.5 21.5
			いわしのかばやき	あぶら さとう かたくりこ	いわし		さけ みりん しょうゆ	
			ぐたくさんみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん えのき ねぎ	かつおだし さけ	
6 (月)			はくさいのとうにゅうじる		とうにゅう ぶたにく	はくさい ほうれんそう しめじ にんじん たまねぎ しょうが	かつおだし しお しょうゆ さけ みりん	584
			あつあげとひじきのもの	さとう	とりにく あつあげ ひじき	さやいんげん にんじん	かつおだし さけ みりん しょうゆ	29.0 17.9
7 (火)			いもに	さといも さとう こんにやく	ぎゅうにく	にんじん ねぎ まいたけ ごぼう	かつおだし さけ みりん しょうゆ しお	632
			きりぼしだいこんの ごまずあえ	さとう ごま	わかめ	きりぼしだいこん さやいんげん にんじん ほししいたけ	さけ しょうゆ す	23.9 18.0
8 (水)			マーボー豆腐どんぶり	ごまあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが	トウバンジャン しょうゆ さけ オイスターソース ちゅうかだし	663
			ちゅうかごもくスープ	はるさめ かたくりこ	とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ はくさい	がうだし しょうゆ さけ しお	28.6 15.2
9 (木)			じゃがいものツナマヨグラタン	じゃがいも エッグケアマヨネーズ	ツナ チーズ とうにゅう	ピーマン たまねぎ	コンソメ しお	632 29.5 22.9
			きのこのスープ		とりにく	こまつな にんじん しめじ えのき ほししいたけ はくさい	ガラだし ワイン しお こしょう	
			りんごジャム	りんごジャム				
10 (金)			ホイコーロー	さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ にんにく	テンメンジャン ちゅうかだし しょうゆ	581
			はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら かたくりこ	とうふ	チンゲンサイ にんじん ねぎ	ちゅうかだし さけ しお しょうゆ	27.4 15.2
13 (月)			たきこみごはん			にんじん ほししいたけ しめじ	かつおだし しお しょうゆ さけ	616 24.0 19.6
			ハンバーグ		ハンバーグ		ケチャップ	
			やさいたっぷりみそしる	こんにやく	とうふ みそ	はくさい だいこん にんじん ごぼう ねぎ	かつおこんぶだし さけ	

行事食

郷土料理

高等部生徒が考えた献立

* 献立は材料購入の都合により多少変更することがあります。

2月3日(金) 行事食

「節分献立」



もともと節分とは季節のかわる節目として立春、立夏、立秋、立冬の前日のことをいいます。しかし、今では、立春の前日のみを節分というようになっています。節分には、豆をまくことで鬼に見立てた災いや病気などの邪気を追い払い、福を呼び込みます。ほかにも鬼を追いはらうおまじないとして、ひいらぎの枝に、焼いたいわしの頭をさしたものを門口や家の軒下に飾ります。

2月7日(火) 郷土料理

山形県 「いも煮」

東北では「川原などでさといもを煮て食べる」という習慣があり、なかでも山形は盛んです。しかし、一口にいも煮といっても味付けは地方によってはかなり違いがあり、庄内地方は「豚肉・味噌仕立て」で、内陸地方は「牛肉・しょうゆ仕立て」になっています。給食では「牛肉・しょうゆ仕立て」でいただきます。



2月13日(月)は、高等部の生徒が考えた献立です！！

この日の献立は、高等部の食育の授業で生徒が考えたオリジナル献立です。投票を行い、見事「食べてみたい献立の第1位」に選ばれました☆食育の授業の中で学んだ「五大栄養素」を全て取り入れ、栄養バランスを考えた献立になっています。ポイントは「ハンバーグは和風ではなく洋風で！」ということです！！お楽しみに☆

令和4年度

2月こんだてひょう

大阪府立岸和田支援学校

日	主食 きいろ	ミルク あか	こんだてめい	きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくるもと	みどり からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう	エネルギー タンパク質 脂質
14 (火)			ビーフシチュー	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パセリ	ビュレ ワイン ケチャップ しお ガラだし	702
			だいこんとハムのマリネ	さとう オリーブオイル	ハム	だいこん きゅうり レモンかじゅう	す しお	23.8
			チョコプリン	チョコプリン				24.3
15 (水)			おやこどん	さとう かたくりこ	とりにく たまご あぶらあげ	たまねぎ にんじん	かつおだし みりん しょうゆ	557
			はくさいのおかかあえ		いとかつお	はくさい えのき	しょうゆ かつおだ し	25.6 15.6
16 (木)			フィッシュアンドチップス	フライドポテト こむぎこ あぶら	たら		しお こしょう ケチャップ ベーキ ングパウダー たんさんすい	774
			キャベツのサラダ	オリーブオイル		キャベツ にんじん きゅうり	しお しょうゆ す	33.5
			スコッチブロス	オリーブオイル おおむぎ	ベーコン とりにく	セロリー さやいんげん にんじん たまねぎ	ガラだし さけ しお コンソメ こしょう	30.3
17 (金)			あつあげのオイスターいため	かたくりこ あぶら	ぶたにく あつあげ	チンゲンサイ にんじん エリンギ たまねぎ しょうが	オイスターソース ちゅうかだし しょうゆ さけ	653
			ビーフスープ	ビーフ ごまあぶら	とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ	ちゅうかだし しお しょうゆ ガラだし	34.1 21.3
20 (月)			ちくぜんに	さといも さとう こんにやく	とりにく あつあげ	ごぼう だいこん たまねぎ にんじん しいたけ	かつおだし さけ しょうゆ みりん	571
			はくさいのあんかけじる	かたくりこ	とうふ	はくさい こまつな しめじ にんじん しょうが	かつおだ しお さけ みりん しょうゆ	25.6 14.4
21 (火)			ふゆやさいのクリームシチュー	さといも	とりにく	たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー	ガラだし ワイン ホワイトシチューの もと	676
			ツナサラダ (エッグケアマヨネーズ)	エッグケアマヨネーズ	ツナ	キャベツ にんじん とうもろこし		29.6 23.9
22 (水)			ビビンバ	ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにく	しょうが にんにく にんじん もやし きりぼしだいこん とうもろこし ぜんまい ほうれんそう	ちゅうかだし さけ しょうゆ コチュジャン	629
			わかめのスープ	ごまあぶら	わかめ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	さけ しょうゆ ガラだし しお ちゅうかだし	30.5 16.6
			げんきヨーグルト		げんきヨーグルト			
24 (金)			うらかみそぼろ	あぶら さとう こんにやく	ぶたにく	ごぼう たまねぎ にんじん もやし	かつおだし さけ みりん しょうゆ	611
			こんさいのみそしる	さといも	みそ とうふ	だいこん にんじん はくさい こまつな	かつだし さけ	26.0
			のりのつくだに		のりのつくだに			15.8
27 (月)			カレーうどん	うどんめん	ぎゅうにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ	かつおだし さけ しょうゆ カレールー	616
			こまつなのびたし	さとう	あつあげ	こまつな にんじん はくさい えのき	かつおだし しょうゆ みりん	24.5 19.3
28 (火)			さばのたつたあげ	かたくりこ あぶら	さば	しょうが	さけ みりん さけ しょうゆ	703
			はくさいのごまあえ	さとう ごま	わかめ	はくさい にんじん さやいんげん	みりん しょうゆ	28.5
			きのこのみそしる		とうふ みそ	えのき しめじ まいたけ ねぎ	さけ	30.1

* 献立は材料購入の都合により多少変更することがあります。

2月14日(火) バレンタインデー

デザートにハート型の
チョコプリン(卵乳不使用)
が出来ます♪(*^o^*)



2月16日(木) 世界の料理

イギリス「フィッシュ&チップス」

「フィッシュ&(あんど)チップス」は、イギリスを代表する料理の一つです。タラなどの白身魚のフライに、棒状のポテトフライを添えたものです。イギリスではファーストフードとして親しまれ、長い歴史があるとされています。

「スコッチブロス」とは、肉や野菜、大麦や豆などの穀物類がたっぷり入ったスコットランド(イギリス北部)の代表的なスープです。



2月24日(金) 郷土料理

長崎県「浦上そぼろ」

「浦上そぼろ」は、長崎県長崎市の浦上地方に伝わる郷土料理です。名前に「そぼろ」とありますが、挽肉が入っているわけではなく、細切りにされた豚肉や野菜を甘辛く炒めた、野菜炒めにもキンピラにも似た味わいです。



ながさきけん
長崎県

