

令和6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	ちょうみりよう	エネルギー タンパク質 脂質	
3 (月)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	いわしのかばやき	行事食	あぶら さとう かたくりこ	いわし		さけ みりん しょうゆ	572	
			キャベツとえのきのみそしる			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	22.9	
4 (火)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	だいこんとぶたにくのこってりに	世界の料理	さとう	ぶたにく	だいこん さやいんげん	かつおだし さけ みりん しょうゆ	532	
			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	23.8	
5 (水)	 ダッカルビ どんぶり	 のむ ヨーグルト	ダッカルビどんぶり		ごまあぶら さとう かたくりこ	とりにく みそ	キャベツ にんじん にんにく しょうが たまねぎ	さけ みりん コチュジャン	541	
			ちゅうかふうわかめスープ			とうふ わかめ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ ほししいたけ	ガラだし さけ しお しょうゆ ちゅうかだし	23.7	
6 (木)	 ことうパン	 ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき		さとう かたくりこ	とりにく	しょうが	しょうゆ みりん さけ	650	
			ハムと白菜のスープ			ハム	たまねぎ はくさい にんじん しいたけ えのき しめじ	ガラだし、しょうゆ さけ、白ワイン	33.0	
7 (金)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	ぶたにくのやながわふうに		さとう かたくりこ	ぶたにく たまご	ごぼう たまねぎ にんじん ほししいたけ	かつおだし しょう ゆ みりん	575	
			あおなのみそしる			あぶらあげ みそ わかめ	キャベツ こまつな ねぎ	かつおこんぶだし さけ みりん しょう ゆ しお	26.3	
10 (月)	 ごはん 半量	 ぎゅうにゅう	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 ルウ	543	
			はくさいのごまあえ		ごま さとう	わかめ	はくさい にんじん さやいんげん	みりん しょうゆ	22.2	
12 (水)	 ざっこくごはん	 ぎゅうにゅう	ざっこくごはん		ざっこく					617
			さばのみそに		さとう	さば みそ	しょうが ねぎ	さけ みりん しょうゆ	29.8	
			とうふときのこのすましじる			とうふ	えのき しめじ はくさい みつば	かつおこんぶだし しょうゆ みりん	22.2	
13 (木)	 アップルパン	 ぎゅうにゅう	ミートボールのトマトに		さとう じゃがいも	にくだんご	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし トマトかん にんにく	がうだし しお ケチャップ ソース ビューレ	644	
			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	27.7	
14 (金)	 チャーハン	 ぎゅうにゅう	チャーハン			やきぶた	にんじん たまねぎ	ちゅうかだし しょう ゆ さけ		557
			ぐだくさんちゅうかスープ		はるさめ かたくりこ		たまねぎ チンゲンサイ にんじん ほししいたけ はくさい	がうだし しょうゆ さけ しお	20.4	
			チョコプリン		チョコプリン				14.4	

＊ 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（月）

「節分献立」

今年^{ことし}は2月2日が節分^{せつぶん}ですが、曜日^{ようび}の関係^{かんけい}で3日に節分献立^{せつぶんこんだて}が出来ます。

もともと節分^{せつぶん}とは季節^{きせつ}のかわる節目^{ふしめ}として立春^{りっしゅん}、立夏^{りっか}、立秋^{りっしゅう}、立冬^{りっとう}の前^{まえ}の日のこと^ひをいいます。しかし、今^{いま}では、立春^{りっしゅん}の前^{まえ}の日のみ^ひを節分^{せつぶん}というようになっています。節分^{せつぶん}に

は、豆^{まめ}をまくこと^{おに}で鬼^{おに}に見^み立てた災^{わざわ}いや病^{びょうき}気^{じゃき}などの邪^じ気を追^おい払い、福^{ふく}を呼^よび込^こみます。ほかに鬼^{おに}を追^おいはらうおまじないとして、ひいらぎの枝^{えだ}に、焼^やきたいわしの頭^{あたま}をさしたものを門口^{かどぐち}や家^{いえ}の軒^{のきした}下^{かさ}に飾^{かざ}ります。



2月5日（水）

世界の料理

韓国^{かんこく}「ダッカルビ」

「ダッカルビ」とは、「タッ」は鶏^{とり}を、「カルビ」は「あばら骨^{ぼね}」をあらわし、「骨^{ぼね}のまわり^{にく}の肉^たを食^べる鶏^{とり}料理^{りょうり}」という意味^{いみ}合^あいがある^いと言われていいます。



2月14日（金）

バレンタインデー

デザートにチョコプリン
(卵^{たまご}乳^{にゅう}大豆^{だいず}不使用^{ふしよう})
がです♪ (* ^ o ^ *)



令和6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	
17 (月)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	ひきずり (とりすきふうに)	さとう あぶら しらたき	とりにく とうふ	たまねぎ ねぎ えのき にんじん はくさい	かつおだし しお さけ しょうゆ	552	
			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	しょうゆ す	22.4 13.6	
18 (火)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき	さとう あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが	しょうゆ しお こしょう みりん	614	
			ぐだくさんみそしる	さといも	みそ とうふ	だいこん にんじん しいたけ はくさい	かつおだし さけ	29.2 17.2	
19 (水)	 ちゅうか どん	 のむ ヨーグルト	ちゅうかどん	かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく	はくさい たまねぎ にんにく しょうが にんじん ピーマン ほししいたけ	ガラだし しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう さけ	612	
			はるさめのあえもの	はるさめ さとう ごまあぶら	わかめ	キャベツ にんじん きゅうり	がうだし しょうゆ さけ しお	21.6 9.5	
20 (木)	 さつまいも パン	 ぎゅうにゅう	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	626	
			ツナとキャベツのサラダ (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 はくさい にんじん とうもろこし		26.9 23.7	
21 (金)	 かやくごはん	 ぎゅうにゅう	かやくごはん			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	566	
			さけのしおやき		さけ		しお さけ		34.2
			とんじる	こんにゃく	とうふ ぶたにく みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	かつおこんぶだし さけ		14.9
25 (火)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ	あぶら かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ さけ しお こしょう	638	
			こまつなのおひたし	さとう ごま		こまつな はくさい にんじん	しょうゆ みりん		25.8
			げんきヨーグルト		げんきヨーグルト				20.8
26 (水)	 マーボーどう ふどんぶり	 のむ ヨーグルト	マーボーどうふどんぶり	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 かきゆ ちゅうかだし さけ	628	
			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	かうだし しょうゆ さけ しお	27.2 13.9	
27 (木)	 うずまき パン	 ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう	ピーマン たまねぎ	コンソメ しお	601	
			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		26.0
			いちごジャム	いちごジャム					22.0
28 (金)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	うらかみそぼろ	あぶら さとう こんにゃく	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	580	
			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	25.2 15.7	

＊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17日（月）

きょうどりょうり
郷土料理

あいちけん
愛知県

「ひきずり（とりすき風煮）」

なごや
名古屋

では、すき焼きのことを「ひきずり」と言います。
すき焼きなべの上で肉をひきずるようにして食べたこと
から、「ひきずり」と呼ばれるようになったそうです。



（あいちけん）



2月25日（火）は、

こうとうぶ
高等部

せいと
の生徒が

かんが
考えた

こんだて
献立です！！

このひ
日の

こんだて
献立は、

こうとうぶ
高等部の

しよくいく
食育の

じゅぎょう
授業で

せいと
生徒が

かんが
考えた

オリジナル
献立です。

とうひょう
投票を行い、

けんじ
見事

「食べて
みたい
献立の
第1位」

に選ばれました☆

しよくいく
食育の

なかに
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「からあげが
おいしいよ♡」
ということです！！

おたのしみ
に♪



2月28日（金）

きょうどりょうり
郷土料理

ながさきけん
長崎県

「浦上そぼろ」

うらかみ
浦上

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。

