

令和3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 (火)	 バターロール 1こ	 ぎゅうにゅう	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	かうだし さけ しお しょうゆ	23.0 18.4
2 (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 ピーマン たまねぎ	さけ みりん コチュジャン	534
			ちゅうかふうわかめスープ						
3 (木)	 だいずごはん	 ぎゅうにゅう	だいずごはん			だいず		しお さけ	629 29.4 21.4
			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	
			ぐだくさんみそしる		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	
4 (金)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	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	デンメンジャン ちゅうかだし しょうゆ	577
			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	28.3 15.7
7 (月)	 はいがごはん	 きゅうにつ	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	611 26.8 16.4
			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	
			のりのつくだに			のりのつくだに			
8 (火)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	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	585
			あつあげとひじきのにももの		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	29.9 18.4
9 (水)	 マーボーどう ふどんぶり	 ぎゅうにゅう	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 さけ オイスターソース ちゅうかだし	646
			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	31.1 21.5
10 (木)	 キャロット 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	かうだし しお ケチャップ ソース ビュレ	526
			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	28.9 17.9
14 (月)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	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	701
			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	24.5
			チョコプリン		チョコプリン				24.7

＊ 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2日（水）

せかいりょうり世界の料理

かんこく韓国「ダッカルビ」

「ダッカルビ」とは、「タッ」は鶏を、「カルビ」は「あばら骨」をあらわし、「骨のまわりの肉を食べる鶏料理」という意味合いがあると言われています。



2月3日（木）

ぎょうじしよく行事食

せつぶんこんだて「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、立冬の前の日のことをいいます。しかし、今では、立春の前の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（月）

きょうどりょうり郷土料理

ながさきけんうらかみ長崎県「浦上そばろ」

「浦上そばろ」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「そばろ」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。



令和3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
15 (火)	 チャーハン	 のむ ヨーグルト	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	609 23.1 11.2
			しゅうまい		しゅうまい			
			ちゅうかごもくスープ	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	がらだし しょうゆ さけ しお	
16 (水)	 たにんどん	 ぎゅうにゅう	たにんどん	さとう かたくりこ	ぎゅうにく たまご	たまねぎ にんじん	かつおだし みりん しょうゆ	586 25.8 20.1
			こまつなのおろしあえ			こまつな しめじ だいこん ゆずかじゅう	しょうゆ	
17 (木)	 パインパン	 ぎゅうにゅう	フィッシュアンドチップス	世界の料理	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 ペーキング パウダー たんさんすい	775 33.5 30.3
			キャベツのサラダ		オリーブあぶら		しお しょうゆ す	
			スコッチブロス		オリーブあぶら おおむぎ	ベーコン とりにく	がらだし さけ しお コンソメ こしょう	
18 (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	567 35.1 15.4
			さけのしおやき		さけ		しお さけ	
			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	
21 (月)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	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	654 35.0 21.8
			ビーフンスープ	ビーフン 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 がらだし	
22 (火)	 ぎゅうどん	 ぎゅうにゅう	ぎゅうどん	生徒が考えた献立	しらたき さとう	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん	784 26.7 31.5
			ミニグラタン		ミニグラタン (じゃがいも こめこ)	ミニグラタン (とうにゅう おから)	ミニグラタン (ほうれんそう にんじん たまねぎ とうもろこし)	
			ブロッコリーのサラダ (ごまドレッシング)		ごまドレッシング		ブロッコリー とうもろこし	
			グレープゼリー				グレープゼリー	
24 (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 とうにゅう	たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー	がらだし ワイン ホワイトシチューの もと	645 28.8 23.8
			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	
25 (金)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	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	608 30.4 22.7
			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	
			(いろいろやさいふりかけ)			いろいろやさいふりかけ		
28 (月)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	いりどうふ	さとう かたくりこ	ぶたにく たまご とうふ	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん	かつおだし さけ しょうゆ	632 36.4 20.5
			はくさいとささみのゆずふうみ	さとう	とりにく	はくさい にんじん しめじ ゆずかじゅう	かつおだし さけ しょうゆ	

＊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(月)

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）
がでます♪（＊＾Ｏ＾＊）



2月17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、長い歴史があると言われています。

「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22日(火)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「ボリュームたっぷり おなかいっぱいになるよ」ということです！！お楽しみに☆

