



吹支内第269号
令和3年1月25日
大阪府立吹田支援学校

2月の こんだて

表: 2/2~2/5 裏: 2/8~2/15
2枚目表: 2/16~2/22 裏: 2/24~2/26

鬼はそと! 福はうち!

今年の節分は暦のずれの影響で2月2日です。

2日が節分になるのは、なんと124年ぶりです。

そして翌日3日は「立春」。暦の上では春を迎えます。

外はまだまだ寒いですが、春はもうすぐです!

※当の間は感染防止を最優先としています。介助による感染リスクの防止からパンは休止し、アレルギー対応の必要のないもので献立を作成しています。

※休校や材料搬入業者の事情等により、献立や食材の変更が生じる場合があります。

※卵関連食品は● 小麦関連は△ 乳製品は★ エビ・カニは◎ 魚卵は■ イカ・タコは◆ 貝類は☆のマークをつけています。

※栄養価 中学部高等部のエネルギー量を記載しています。中学部高等部が1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割です。

節分献立		2月2日(火)		2月3日(水)		2月4日(木)		2月5日(金)	
【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】	
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【ごはん】		【ごはん】		【ごはん】		【ごはん】		【ほうれん草入りキーマカレー】	
はいが精米		はいが精米		はいが精米		はいが精米		はいが精米	
【いわしのかば焼き風】		【スンドゥブチゲ】		【とりのおろしあんかけ】		【とりのおろしあんかけ】		【とりのおろしあんかけ】	
いわし		豚モモ肉		とりモモ肉		とりモモ肉		ほうれん草	
米粉		にんにく		うすくちしょうゆ		うすくちしょうゆ		牛ミンチ肉	
かたくり粉		しょうが		さとう		さとう		豚モモミンチ肉	
米揚げ油		米油		塩		塩		オリーブ油	
こいくちしょうゆ		とうふ		かたくり粉		かたくり粉		にんにく	
さとう		玉葱		米揚げ油		米揚げ油		しょうが	
酒		ごぼう		だいこん		だいこん		玉葱	
みりん		にんじん		うすくちしょうゆ		うすくちしょうゆ		にんじん	
かつお昆布だし		エリンギ		酒		酒		大豆水煮	
	新メニュー	青ねぎ		みりん		みりん		赤ワイン	
【揚げ大豆】		鳥がらだし		塩		塩		鳥がらだし	
大豆水煮		とりガラ		かつお昆布だし		かつお昆布だし		とりガラ	
かたくり粉		塩		出汁昆布		出汁昆布		塩	
米揚げ油		赤みそ		削り節		削り節		こしょう	
こいくちしょうゆ		水あめ		かたくり粉		かたくり粉		トマト缶	
さとう		こいくちしょうゆ						みそ	
みりん		さとう		【青菜のすまし汁】		【青菜のすまし汁】		トマトケチャップ	
白ごま		酒		こまつな		こまつな		みりん	
【のっぺい汁】		みりん		玉葱		玉葱		カレー粉	
だいこん		豆板醤		とうふ		とうふ			
にんじん		ごま油		にんじん		にんじん			
【のっぺい汁】		【もやしのナムル】		青ねぎ		青ねぎ			
ごぼう		豆もやし		かつお昆布だし		かつお昆布だし			
つきこんにやく		にんじん		出汁昆布		出汁昆布			
さといも		こまつな		削り節		削り節			
あつあげ		こいくちしょうゆ		うすくちしょうゆ		うすくちしょうゆ			
青ねぎ		さとう		塩		塩			
かつお昆布だし		みりん		酒		酒			
出汁昆布		醸造酢							
削り節		ごま油							
うすくちしょうゆ		白ごま							
みりん									
酒									
塩									
かたくり粉									
816kcal		757kcal		818kcal		818kcal		790kcal	

牛乳の旬はいつ?

給食にほぼ毎日登場する牛乳ですが、牛乳にも旬があるのを知っていますか? 牛乳の旬は、「冬」です。夏の暑い時期は、牛乳を出してくれる乳牛も夏バテになり、あまりエサを食わなくなったり、飲む水の量が増え脂肪分が少なくなったりして、美味しい牛乳が出にくくなります。

冬になると寒さに強い乳牛は、エサをたくさん食べるようになり、脂肪を付けます。1年の中で一番脂肪分が多くなり、コクのある美味しい牛乳になります。



☆食育クイズ☆

節分には、いわしを飾ったり食べたりの習慣があります。これは、鬼(邪気)を払う意味があります。では、なぜ鬼はいわしが苦手なのでしょう?

- ① 骨が多いから
- ② 匂いが臭いから
- ③ 集団で泳ぐから

答えは2枚目の裏へ!



2月8日(月)	2月9日(火)	2月10日(水)	2月12日(金)	2月15日(月)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【きのこごはん】	【中華丼】	【チキンピラフ】	【ごはん】
はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米
【ポークビーンズ】	出汁昆布	豚モモ肉	うすくちしょうゆ	【鯖のキムチ味噌煮】
豚モモ肉	とりモモ肉	焼き竹輪	酒	さば
にんにく	ごぼう	◆ロールイカ	みりん	しょうが
じゃがいも	干し椎茸	はくさい	塩	はくさい(キムチ漬け)
玉葱	しめじ	玉葱	こしょう	赤みそ
にんじん	まいたけ	にんじん	鶏ガラスープ缶	酒
マッシュルーム(水煮缶詰)	にんじん	干し椎茸	とりモモ肉	みりん
大豆水煮	うす揚げ	ヤングコーン	玉葱	昆布だし
米油	うすくちしょうゆ	チンゲン菜	にんじん	出汁昆布
コーンスターチ	さとう	にんにく	生しいたけ	【すまし汁】
★バター	酒	しょうが	グリーンピース	だいこん
赤ワイン	みりん	米油	米油	玉葱
鳥がらだし	塩	鳥がらだし	塩	とうふ
とりガラ	グリーンピース	とりガラ	トマトピューレ	わかめ
塩	【とりの照り焼き】	塩	うすくちしょうゆ	青ねぎ
こしょう	とりモモ肉	こしょう	酒	かつお昆布だし
トマト缶	こいくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	みりん	出汁昆布
トマトケチャップ	さとう	こいくちしょうゆ	鶏ガラスープ缶	削り節
ウスターソース	酒	酒	★バター	うすくちしょうゆ
こいくちしょうゆ	みりん	みりん	【野菜スープ】	塩
みりん	たまりしょうゆ	さとう	とりむね肉	酒
パセリ	さとう	ごま油	玉葱	【やさいゼリー】
【大根サラダ】	酒	かたくり粉	にんじん	国産やさいゼリー
ツナフレーク	みりん	【春雨サラダ】	じゃがいも	
だいこん	【大阪しる菜のみそ汁】	ポークハム	キャベツ	
キャベツ	おおさかしるな	緑豆はるさめ	セロリー	
さんどまめ	玉葱	キャベツ	パセリ	
醸造酢	じゃがいも	にんじん	ホールコーン	
さとう	とうふ	さんどまめ	鳥がらだし	
塩	かつお昆布だし	塩	とりガラ	
米油	出汁昆布	こしょう	うすくちしょうゆ	
	削り節	醸造酢	酒	
	みそ	米油	みりん	
		ノンエッグマヨネーズ	塩	
			こしょう	
			さとう	
			かたくり粉	
			【米粉ブラウニー】	
			米粉	
			純ココア	
			さとう	
			塩	
			ベーキングパウダー	
			りんごジュース	
			米油	
			粉糖	
779kcal	802kcal	711kcal	808kcal	790kcal



2月16日(火)	2月17日(水)	2月18日(木)	2月19日(金)	2月22日(月)
【飲むヨーグルト】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★アシドミルクPLUS	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】
はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米
【かぼちゃコロッケ】	【タンドリーチキン】	【豚肉の南部焼き】	【みそおでん】	【とりの黒酢あん】
かぼちゃ	とりモモ肉	豚モモ肉	豚モモ肉	とりモモ肉
むきえだまめ	塩	白ごま	だいこん	こいくちしょうゆ
玉葱	こしょう	こいくちしょうゆ	じゃがいも	酒
ツナフレーク	にんにく	酒	にんじん	しょうが
かたくり粉	白ワイン	みりん	あつあげ	かたくり粉
塩	カレー粉	【和風サラダ】	板こんにやく	米揚げ油
こしょう	★ヨーグルト	糸かまぼこ	さんどまめ	れんこん
米粉	【白菜のクリームスープ】	キャベツ	かつお昆布だし	かぼちゃ
水	ベーコン	にんじん	出汁昆布	にんじん
コーンフレーク	じゃがいも	わかめ	削り節	ピーマン
米揚げ油	玉葱	白ごま	赤みそ	干し椎茸
【ベーコンと野菜のスープ】	にんじん	こいくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	鳥がらだし
ベーコン	コーンクリーム缶	醸造酢	さとう	とりガラ
玉葱	干し椎茸	みりん	酒	こいくちしょうゆ
にんじん	はくさい	米油	みりん	黒砂糖
キャベツ	米油	【具だくさんみそ汁】	ゆず	黒酢
セロリー	コーンスターチ	さといも	【ほうれん草のごま和え】	醸造酢
パセリ	★バター	玉葱	ほうれんそう	ごま油
ホールコーン	★牛乳	にんじん	はくさい	【わかめのスープ】
鳥がらだし	白ワイン	あつあげ	ごま	だいこん
とりガラ	鳥がらだし	わかめ	こいくちしょうゆ	とうふ
うすくちしょうゆ	とりガラ	こまつな	みりん	こまつな
酒	塩	だいこん	さとう	わかめ
みりん	こしょう	かつお昆布だし		鳥がらだし
塩		出汁昆布		とりガラ
さとう		削り節		塩
かたくり粉		みそ		こしょう
【ふりかけ(やさい)】				うすくちしょうゆ
やさしいふりかけ(いろいろやさい)				酒
				みりん
				かたくり粉
				ごま油
777kcal	833kcal	709kcal	712kcal	810kcal

2月24日(水)	2月25日(木)	2月26日(金)		
【牛乳】	【牛乳】	【オレンジジュース】		
★牛乳	★牛乳	オレンジジュース		
【豚丼】	【ごはん】	【ごはん】		
はいが精米	はいが精米	はいが精米		
豚モモ肉	【魚のみそマヨネーズ焼き】	【カレー肉じゃが】		
にんじん			たら	牛モモ肉
キャベツ			玉葱	米油
玉葱			しめじ	糸こんにゃく
米油			パセリ	じゃがいも
さとう	ノンエッグマヨネーズ	玉葱		
こいくちしょうゆ	みそ	にんじん		
みりん	【おひたし】	さんどまめ		
白ごま		キャベツ	かつお昆布だし	
【小松菜としめじのゆず和え】		にんじん	出汁昆布	
		系かまぼこ	もやし	削り節
		こまつな	ほうれんそう	こいくちしょうゆ
		にんじん	ちりめんじゃこ	うすくちしょうゆ
		はくさい	こいくちしょうゆ	さとう
		しめじ	酒	酒
		白ごま	みりん	みりん
		うすくちしょうゆ	ごま	カレー粉
	ゆず果汁		かたくり粉	
【ぶどうゼリー】	【粕汁】	【ツナサラダ】		
ぶどうゼリー	豚モモ肉	ツナフレーク		
	だいこん	キャベツ		
	にんじん	にんじん		
	ごぼう	わかめ		
	じゃがいも	白ごま		
	つきこんにゃく	こいくちしょうゆ		
	うす揚げ	醸造酢		
	青ねぎ	みりん		
	かつお昆布だし	米油		
	出汁昆布			
	削り節			
	白みそ			
	酒かす			
	うすくちしょうゆ			
	塩			
752kcal	747kcal	738kcal		

新メニュー

旬の食材「白菜」

冬に旬を迎える白菜。お鍋やシチューに入れたり、漬物にしても美味しいですね。白菜は、約95%が水分でできていますが、残りの5%にビタミンCやカリウム、マグネシウムなどのミネラル類がバランスよく含まれています。ときどき黒い斑点の付いた白菜があります。これは白菜が育つ中で、栄養を摂りすぎたり収穫が遅れたり、ストレスを受けたときに現れるもので、食べても問題はありませ



☆クイズの答え☆

答えは・・・

② 匂いが臭いから

いわしには、独特の臭みがあります。いわしを飾ったり、焼いたりすることで匂いがより強くなります。また、焼くことで煙がでます。この匂いと煙が鬼が苦手とするため、鬼(邪気)を払えるという謂れがあります。

節分にいわしを食べる習慣は、主に関西地方と言われています。

