



吹支内 第3-10号  
平成 31年 1月 29日  
大阪府立吹田支援学校

# 2月の こんだて

表: 2/1~2/20  
裏: 2/21~2/28まで記載しています。

「福はうち、鬼はそと。」

2月には節分があります。

節分には、季節を分けるという

意味があります。

外は寒いですが春はもうすぐです。

しっかり食べて頑張りましょう！

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

※こんだては材料搬入の都合により  
多少変更することがあります。

※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。

## 節分メニュー

2月1日(金)	2月2日(土)	2月5日(火)	2月6日(水)	2月7日(木)	2月8日(金)
【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳
むぎごはん	だいずごはん	ごはん	ポークカレー	ごはん	ぜんりゅうふん 全粉粒パン
はいが精米 むぎ	はいが精米 出汁昆布 大豆水煮 うすくちしょうゆ 酒 塩	はいが精米 鯖のみそ煮 さば しょうが 赤みそ さとう 酒 みりん 昆布だし 出汁昆布	はいが精米 豚モモ肉 玉葱 にんじん じゃがいも グリーンピース 塩 こしょう △カレーフレーク ウスターソース 赤ワイン みりん こいくちしょうゆ トマトジュース フルーツチャツネ りんごピューレ トマトケチャップ 鳥がらだし とりガラ カレー粉	はいが精米 まつかぜ焼き とりミンチ しょうが 白ねぎ とうふ じゃがいも みそ うすくちしょうゆ さとう 酒 こいくちしょうゆ さとう みりん けし	△全粒粉パン にくだんご 肉団子と はくさい 白菜のスープ煮 豚モモミンチ肉 とうふ 白ねぎ しょうが 塩 こしょう かたくり粉 ごま油 はくさい 玉葱 にんじん たけのこ缶 緑豆はるさめ 干し椎茸 チンゲン菜 鳥がらだし とりガラ こいくちしょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん ごま油
ごもくうまに 五目旨煮 とりむね肉(皮付き) じゃがいも 玉葱 にんじん だいこん あつあげ 板こんにやく むきえだまめ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん	いわしのかば焼き風 いわし 米粉 かたくり粉 米揚げ油 こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん かつお昆布だし	おひたし キャベツ にんじん もやし ほうれんそう ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 酒 みりん ごま	ツナサラダ ツナフレーク キャベツ にんじん わかめ 白ごま こいくちしょうゆ 酒酢 みりん 米油	ごもくに 五目煮 せん切りだいこん ぜんまい水煮 つきこんにやく にんじん うす揚げ 米油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節	カレーごま酢和え もやし にんじん さんどまめ カレー粉 ウスターソース 酒酢 さとう 酒 ごま
ほうれん草の 白和え ほうれんそう にんじん 干し椎茸 かつお昆布だし こいくちしょうゆ さとう 酒 とうふ 白みそ さとう みりん 白ごま	カレーごま酢和え もやし にんじん さんどまめ カレー粉 ウスターソース 酒酢 さとう 酒 ごま	とうふのすまし汁 玉葱 だいこん とうふ わかめ 干し椎茸 みずな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ みりん	はくさいのみそ汁 はくさい じゃがいも とうふ えのきだけ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	ブロccoliーと たまご 卵のサラダ ブロccoliー ●たまご 塩 ワインビネガー こしょう 粒入りマスタード 米油	
あじっ 味付けのり 味付けのり	ごぼうのみそ汁 ごぼう とうふ にんじん わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ				
748kcal	748kcal	793kcal	783kcal	795kcal	700kcal

味付けのり 成分表  
乾のり 砂糖 醤油 食塩 水あめ  
片栗粉