



吹支内第3-10号
令和6年1月30日
大阪府立吹田支援学校

2月の こんだて

表: 2/1~2/6 裏: 2/7~2/14
2枚目表: 2/15~2/21 2枚目裏: 2/22~2/29
まで記載しています。

鬼はそと！福はうち！

2月3日は「節分」です。「節分」とは文字通り

「季節を分ける」ことを意味しています。

翌日4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！

今月は高3リクエストメニューがあります！

お楽しみに♪

※当面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1日(木)	2月2日(金)	2月5日(月)	2月6日(火)
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【チリコンカンライス】
金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米
【のりつくだ煮】	【揚げ出し豆腐のおろししょうが】	【五目旨煮】	牛ミンチ肉
のりつくだ煮	とうふ	とりモモ肉	豚モモミンチ肉
【真いわしの梅煮】	米粉	じゃがいも	オリーブ油
真いわしの梅煮	かたくり粉	玉葱	にんにく
【とりのすまし汁】	米揚げ油	にんじん	玉葱
とりモモ肉	だいこん	だいこん	にんじん
にんじん	こいくちしょうゆ	あつあげ	マッシュルーム(水煮缶詰)
玉葱	しょうが	板こんにやく	大豆水煮
うす揚げ	みりん	むきえだまめ	赤ワイン
えのきだけ	青ねぎ	かつお昆布だし	鳥がらだし
青ねぎ	【豚と青菜のみそ汁】	出汁昆布	とりガラ
かつお昆布だし	豚モモ肉	削り節	塩 こしょう
出汁昆布	こまつな	うすくちしょうゆ	トマトダイス缶
削り節	玉葱	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ
うすくちしょうゆ	じゃがいも	さとう	みりん
みりん	かつお昆布だし	酒	チリパウダー
【黒糖きなこ豆】	出汁昆布	みりん	パセリ
大豆水煮	削り節	【大学芋】	コーンスターチ
黒砂糖	みそ	さつまいも	【野菜スープ】
きな粉		大豆油	とりむね肉
水		上白糖	玉葱
		こいくちしょうゆ	にんじん
		本みりん	じゃがいも
		水	キャベツ
			セロリー
			パセリ
			ホールコーン
			鳥がらだし
			とりガラ
			うすくちしょうゆ
			酒 みりん
			塩
			さとう
			かたくり粉
			【フルーツヨーグルト】
			りんご缶
			みかん缶
			黄桃缶
			★ヨーグルト
728kcal	691kcal	772kcal	779kcal

世界の料理 アメリカ

チリコンカンライス

チリコンカンライスはアメリカ合衆国の国民食であり、テキサス州では州の料理に指定されています。チリコンカンライスの発祥はアメリカのテキサス州と、隣接するメキシコの2つです。

実はアメリカのテキサス州とメキシコには深い関係があります。アメリカのテキサス州は昔、メキシコの領土で、そしてメキシコはスペインに支配されていました。メキシコがスペインと戦って勝利し独立すると、テキサスもメキシコから独立し、テキサス共和国になりました。やがてテキサス共和国はアメリカに加わり、テキサス州となりました。

チリコンカンはスペイン語では「チリコンカルネ」といい、「チリ」は唐辛子、「カルネ」は牛肉を意味します。牛肉、トマト、豆、各地によって異なる様々な野菜などが入っていて、栄養満点の料理です。



2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)	2月13日(火)	2月14日(水)	
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	
【厚揚げそぼろ丼】	【ごはん】	【ごはん】	【さつま芋ごはん】	【ドリア風丼】	
金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	
豚モモミンチ肉	【肉野菜炒め】	【カレー肉じゃが】	もち米	アルファ®ソフリーシチューフレーク	
牛ミンチ肉			【鯖の味噌煮】	水	豚ひき肉
玉葱				さば	なす
しめじ				しょうが	にんじん
アスパラガス				米みそ(淡色辛みそ)	玉葱
あつあげ				さとう	にんにく
しょうが				酒	セロリー
にんにく				みりん	マッシュルーム(水煮缶詰)
酒				昆布だし	パセリ
こいくちしょうゆ				出汁昆布	米油
オイスターソース				削り節	トマトダイス缶
中華スープのもと				こいくちしょうゆ	トマトケチャップ
さとう				うすくちしょうゆ	ウスターソース
塩				さとう	塩
こしょう				酒	こしょう
トウバンジャン				みりん	さとう
水				カレー粉	こいくちしょうゆ
ごま油	かたくり粉	チキンコンソメ			
【ひじきのサラダ】	【味噌だれ餃子】	【れんこんフライ】	【きのこ汁】	赤ワイン	
ひじき	米粉餃子	れんこん	玉葱	かたくり粉	
かつお昆布だし	米みそ(淡色辛みそ)	米粉	あつあげ	【青菜とコーンのサラダ】	
出汁昆布	さとう	かたくり粉	えのきだけ	キャベツ	
削り節	こいくちしょうゆ	米揚げ油	しめじ	ほうれんそう	
酒	酒	塩	エリンギ	ホールコーン	
みりん	醸造酢		まいたけ	塩	
こいくちしょうゆ	にんにく		青ねぎ	こしょう	
酒	すりごま		かつお昆布だし	ノンエッグマヨネーズ	
さんどまめ	ごま油		出汁昆布	【チョコミルクプリン】	
じゃがいも			削り節	★牛乳	
にんじん			うすくちしょうゆ	上白糖	
塩			みりん	純ココア	
こしょう			酒	ルカンテンウルトラ	
ノンエッグマヨネーズ			塩	水	
					
770kcal	662kcal	799kcal	740kcal	809kcal	

2月15日(木)	2月16日(金)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)
★牛乳 【牛乳】	★牛乳 【牛乳】	★牛乳 【牛乳】	★牛乳 【牛乳】	★牛乳 【牛乳】
【ごはん】	【大根めし】	【ごはん】	【ごはん】	【ビビンバ(アレルギーフリー)】
金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米
【かぼちゃのそぼろ煮】	出汁昆布 だいこん にんじん うす揚げ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん 塩 米油 むきえだまめ	【中華あんかけビーフン】	【厚揚げと豚肉の味噌炒め】	豚モモ肉 はくさい(キムチ漬け) にんじん 豆もやし ほうれんそう 米油 にんにく こいくちしょうゆ さとう 酒 赤みそ トウバンジャン 白ごま ごま油
とりミンチ 米油 かぼちゃ 玉葱 あつあげ にんじん さんどまめ 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 かたくり粉	【鶏の照り焼き】	ビーフン ごま油 水 豚モモ肉 たけのこ缶 きくらげ(乾) にら にんじん 玉葱 はくさい ごま油 水 中華スープのもと こいくちしょうゆ オイスターソース 塩 こしょう さとう 酒 かたくり粉	豚モモ(脂身付き) こいくちしょうゆ 清酒(純米酒) しょうが 生揚げ ピーマン キャベツ にんじん 干し椎茸 大豆油 さとう 七味とうがらし 米みそ(淡色辛みそ) こいくちしょうゆ 清酒(純米酒) さとう チキンコンソメ	【かぼちゃのサラダ】
【ささみカツ】	とりモモ肉 こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん	【揚げ餃子(米粉)】	【春雨サラダ】	かぼちゃ にんじん ホールコーン さんどまめ 大豆水煮 塩 こしょう 醸造酢 さとう ノンエッグマヨネーズ
ポテトとお米のささみカツ 米揚げ油	【こいものみそ汁】	米粉餃子 米揚げ油	ポークハム 緑豆はるさめ キャベツ にんじん さんどまめ 塩 こしょう 醸造酢 米油 ノンエッグマヨネーズ	
		 		
801kcal	728kcal	762kcal	766kcal	689kcal

高3リクエスト献立

高3リクエスト献立

2月22日(木)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)
【牛乳】	【牛乳】	【飲むヨーグルト(コアコア)】	【リンゴジュース】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★コアコアのむヨーグルト	リンゴジュース	★牛乳
【ケチャップライス】	【ごはん】	【鯖のかば焼き丼】	【からあげカレー】	【ごはん】
金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米
塩	【麻婆なす】	さば	豚モモ肉	【ふりかけ(やさい)】
こしょう	豚ひき肉	米粉	米油	やさしいふりかけ(いろいろやさい)
ウィンナー	にんじん	かたくり粉	にんにく	【じぶ煮】
玉葱	玉葱	米揚げ油	じゃがいも	とりモモ肉
にんじん	白ねぎ	こいくちしょうゆ	にんじん	塩
マッシュルーム(水煮缶詰)	なす	さとう	カレー粉	かたくり粉
グリーンピース	しょうが	酒	S&Bカレー粉(アレルゲンフリー)	だいこん
チキンコンソメ	にんにく	みりん	ハウスカレー粉(アレルゲンフリー)	さといも
トマトケチャップ	さとう	かつお昆布だし	チキンコンソメ	あつあげ
オリーブ油	米みそ(淡色辛みそ)	【はくさいのみそ汁】	ウスターソース	しめじ
水	こいくちしょうゆ	はくさい	トマトピューレ	こまつな
【鶏肉のハーブ焼き】	酒	じゃがいも	こいくちしょうゆ	濃厚ソース
とりモモ肉	中華スープのもと	とうふ	濃厚ソース	赤ワイン
白ワイン	トウバンジャン	えのきだけ	水	とりモモ肉
バジル(粉)	ごま油	青ねぎ	こいくちしょうゆ	にんにく
こしょう	かたくり粉	かつお昆布だし	塩	しょうが
にんにく	水	出汁昆布	酒	こいくちしょうゆ
塩	【海藻サラダ】	削り節	塩	塩
【野菜スープ】	とりさき身	みそ	酒	【ごぼうサラダ】
とりむね肉	わかめ	【アイスクリーム(チョコ)】	ごま油	ごぼう
玉葱	ひじき	★とけないアイス風デザートチョコ	かたくり粉	れんこん
にんじん	キャベツ		米揚げ油	にんじん
じゃがいも	きゅうり		【とうふとわかめのサラダ】	むきえだまめ
キャベツ	うすくちしょうゆ		とうふ	塩
セロリー	醸造酢		わかめ	こしょう
パセリ	ごま油		にんじん	醸造酢
ホールコーン	さとう		さんどまめ	米油
鳥がらだし			ちりめんじゃこ	ノンエッグマヨネーズ
とりガラ			こいくちしょうゆ	
うすくちしょうゆ			醸造酢	
酒			みりん	
みりん			さとう	
塩			米油	
さとう			白ごま	
かたくり粉				
766kcal	637kcal	850kcal	746kcal	743kcal