2月のこんだて

表上: 2/3～2/7　表下:2/10～2/18
裏上:2/19～2/28　まで記載しています。

今年の節分は…

「節分」とは文字どおり「季節を分ける」ことを意味しており、翌日は「立春」（暦で春になること）です。節分といえば、２月３日のイメージがあるかもしれませんが、実は年によって変わります。今年の節分は２月２日（日）です。豆まきをしたり、恵方巻などを食べます。関東の一部の地域では、けんちん汁を食べるそうですよ。

※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。

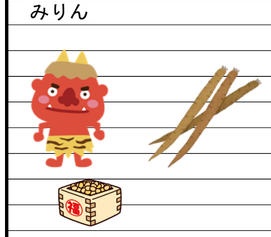
※乳製品は★のマークをつけています。

※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。

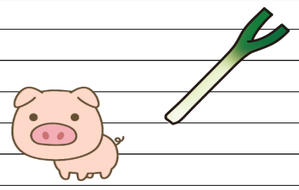
吹支内第3-10号
令和7年1月30日
大阪府立吹田支援学校

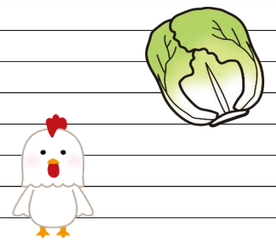
節分献立

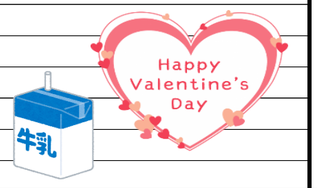
2月3日（月）	2月4日（火）	2月5日（水）	2月6日（木）	2月7日（金）
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	**【ひじきの混ぜごはん】**	**【豚キムチ丼】**	**【ごはん】**	**【ごはん】**
金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米
【あじつけのり】	干ひじき	豚もも肉	**【麻婆豆腐】**	**【チキン南蛮】**
味付けのり	かつお昆布だし	ごぼう	豚ミンチ肉	鶏もも肉
【さばのかば焼き風】	だし昆布	にんじん	にんにく	こしょう
さば	白ごま	はくさい(キムチ漬け)	しょうが	かたくり粉
米粉	こいくちしょうゆ	白ねぎ	米油	米揚げ油
かたくり粉	さとう	さとう	とうふ（冷凍）	さとう
米揚げ油	みりん	こいくちしょうゆ	玉葱	こいくちしょうゆ
こいくちしょうゆ	花かつお	酒	なす	醸造酢
さとう	**【かぼちゃのそぼろ煮】**	みりん	青ねぎ	**【エッグケア（卵不使用マヨネーズ）】**
酒	鶏ミンチ肉	ごま油	とりがらだし	エッグケア（卵不使用マヨネーズ）
みりん	米油	白ごま	とりガラ	**【具だくさんみそ汁（じゃがいも）】**
かつお昆布だし	かぼちゃ（冷凍）	トウバンジャン	赤みそ	じゃがいも
【けんちん汁（具多め）】	玉葱	**【中華スープ】**	赤だしみそ	玉葱
鶏むね肉（皮付き）	あつあげ	鶏むね肉（皮付き）	こいくちしょうゆ	にんじん
だいこん（皮付き）	にんじん	もやし	さとう	だいこん
にんじん	さんどまめ（冷凍）	たけのこ　（水煮）	酒	うす揚げ
ごぼう	かつお昆布だし	にんじん	みりん	わかめ
さといも	だし昆布	こまつな	トウバンジャン	こまつな
つきこんにゃく	削り節	干し椎茸	ごま油	かつお昆布だし
とうふ	うすくちしょうゆ	とうふ	かたくり粉	だし昆布
青ねぎ	こいくちしょうゆ	とりがらだし	**【大根じゃこサラダ】**	削り節
米油	さとう	とりガラ	だいこん	みそ
かつお昆布だし	酒	塩	にんじん	
だし昆布	みりん	こしょう	キャベツ	
削り節	かたくり粉	うすくちしょうゆ	ちりめんじゃこ	
うすくちしょうゆ	**【じゃこ豆】**	酒	醸造酢	
塩	大豆（水煮）	みりん	さとう	
酒	かたくり粉	かたくり粉	こいくちしょうゆ	
みりん	米揚げ油		ごま油	
779kcal	828kcal	653kcal	707kcal	875kcal

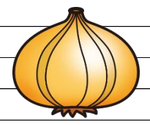


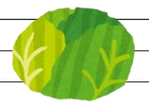
2月10日(月)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月17日(月)	2月18日(火)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	**【鶏丼】**	**【ごはん】**	**【ごはん】**	**【ごはん】**	**【大根めし】**
金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米
【あまから肉団子】	鶏もも肉	**【ホイコーロー】**	**【鶏肉のハーブ焼き】**	**【大豆シチュー】**	だし昆布
豚ミンチ肉	鶏むね肉（皮付き）	豚もも肉	鶏もも肉	鶏もも肉	だいこん
鶏ミンチ肉	にんじん	塩	白ワイン	鶏むね肉（皮付き）	にんじん
とうふ	キャベツ	こしょう	バジル(粉)	大豆（水煮）	うす揚げ
白ねぎ	玉葱	トウバンジャン	こしょう	じゃがいも	うすくちしょうゆ
しょうが	米油	キャベツ	にんにく	にんじん	こいくちしょうゆ
塩	さとう	ピーマン	塩	玉葱	さとう
こしょう	こいくちしょうゆ	たけのこ （水煮）	**【ジュリアンスープ】**	ブロッコリー	酒
かたくり粉	みりん	にんじん	玉葱	米油	みりん
こいくちしょうゆ	白ごま	米油	ベーコン	チキンコンソメ	塩
さとう	ごま油	オイスターソース	にんじん	白ワイン	米油
みりん	**【白菜のおひたし】**	赤みそ	だいこん	ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰｼﾁｭｰﾌﾚｰｸ	むきえだまめ(冷凍)
酒	はくさい	酒	ピーマン	水	**【まつかぜ焼き風】**
かつお昆布だし	にんじん	さとう	とりがらだし	**【ハムサラダ】**	鶏ミンチ肉
だし昆布	かつお昆布だし	ごま油	とりガラ	ポークハム	しょうが
削り節	だし昆布	**【わかめスープ】**	うすくちしょうゆ	キャベツ	白ねぎ
水	削り節	だいこん	酒	にんじん	とうふ
【ビーフンとチンゲン菜のスープ】	花かつお	干し椎茸	みりん	わかめ	じゃがいも
ベーコン	こいくちしょうゆ	とうふ	塩	こいくちしょうゆ	みそ
ビーフン	酒	こまつな	こしょう	さとう	うすくちしょうゆ
にんじん	みりん	にんじん	さとう	醸造酢	さとう
干し椎茸		わかめ	かたくり粉	みりん	酒
チンゲン菜		とりがらだし	**【手作りチョコミルクプリン】**	米油	こいくちしょうゆ
塩		とりガラ	★牛乳	白ごま	みりん
こしょう		塩	上白糖		白ごま
うすくちしょうゆ		こしょう	ピュアココア		**【青菜のみそ汁】**
酒		うすくちしょうゆ	ルカンテンウルトラ		こまつな
みりん		酒	水		玉葱
とりがらだし		みりん			じゃがいも
とりガラ		かたくり粉	ピュアココア：ココアパウダー		にんじん
かたくり粉		ごま油			かつお昆布だし
		【スイートポテト】			だし昆布
		お芋屋さんのスイートポテト			削り節
					みそ
742kcal	665kcal	730kcal	751kcal	722kcal	713kcal

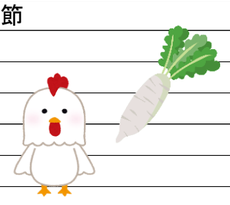












2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)
【飲むヨーグルト】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【りんごジュース】
★アシドミルクPULS	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	りんごジュース
【冬野菜のカレーライス】	**【ごはん】**	**【ごはん】**	**【ごはん】**	**【中華丼】**	**【ごはん】**	**【ごはん】**
金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米
豚もも肉	**【みそおでん】**	**【ふりかけ（のりかつお）】**	**【れんこんと鶏肉の甘辛炒め】**	豚もも肉	**【ちくわの塩天ぷら】**	**【ポークチャップ】**
米油	豚もも肉	やさしいふりかけ（のりかつお）	鶏もも肉	焼きちくわ	焼きちくわ	豚もも肉
にんにく	だいこん	**【揚げだし豆腐のしょうが】**	鶏むね肉（皮付き）	◆いか短冊	水	米油
しょうが	じゃがいも	とうふ	米油	はくさい	塩	玉葱
玉葱	にんじん	米粉	れんこん（水煮）	玉葱	米粉	にんじん
じゃがいも	あつあげ	かたくり粉	にんじん	たけのこ　（水煮）	米揚げ油	しめじ
れんこん（水煮）	板こんにゃく	米揚げ油	板こんにゃく	にんじん	**【切り干し大根の煮つけ】**	米油
だいこん	さんどまめ（冷凍）	だいこん	かつお昆布だし	干し椎茸	切り干し大根	赤ワイン
ほうれんそう	かつお昆布だし	こいくちしょうゆ	だし昆布	チンゲン菜	つきこんにゃく	トマトケチャップ
カレー粉	だし昆布	しょうが	削り節	しょうが	にんじん	ウスターソース
にんじん	削り節	みりん	みりん	米油	うす揚げ	みりん
S&Bｶﾚｰﾌﾚｰｸ（ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ）	赤みそ	青ねぎ	酒	こしょう	さんどまめ（冷凍）	かたくり粉
ﾊｳｽｶﾚｰﾌﾚｰｸ（ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ）	うすくちしょうゆ	**【ぶた汁】**	さとう	中華スープの素	米油	パセリ
チキンコンソメ	さとう	豚もも肉	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	**【ポテトサラダ】**
ウスターソース	酒	にんじん	水	塩	さとう	じゃがいも
トマトピューレ	みりん	玉葱	かたくり粉	酒	酒	キャベツ
こいくちしょうゆ	**【きゅうりの酢の物】**	ごぼう	**【春雨サラダ】**	さとう	みりん	ポークハム
濃厚ソース	はくさい	じゃがいも	ポークハム	オイスターソース	かつお昆布だし	にんじん
赤ワイン	きゅうり	つきこんにゃく	緑豆はるさめ	ごま油	だし昆布	さんどまめ（冷凍）
【フレンチサラダ】	ちりめんじゃこ	とうふ	キャベツ	かたくり粉	削り節	塩
キャベツ	塩	青ねぎ	にんじん	**【小松菜ともやしのナムル】**	**【こいものみそ汁】**	こしょう
にんじん	醸造酢	米油	さんどまめ（冷凍）	こまつな	さといも	醸造酢
玉葱	さとう	かつお昆布だし	塩	もやし	とうふ	さとう
ホールコーン（冷凍）	みりん	だし昆布	こしょう	にんじん	玉葱	ノンエッグマヨネーズ
米油		削り節	醸造酢	うす揚げ	わかめ	
醸造酢		みそ	米油	こいくちしょうゆ	にんじん	
塩			ノンエッグマヨネーズ	さとう	こまつな	
さとう				みりん	かつお昆布だし	
こしょう				ごま油	だし昆布	
				白ごま	削り節	
					みそ	
706kcal	709kcal	720kcal	727kcal	659kcal	747kcal	777kcal