



吹支内第3-10号  
令和5年1月25日  
大阪府立吹田支援学校

# 2月の こんだて

表: 2/1~2/7 裏: 2/8~2/14

2枚目表: 2/15~2/22 2枚目裏: 2/24~2/28

まで記載しています。

## おに 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！

今月は給食週間で出せなかったリクエストメニューや

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(水)	2月2日(木)	2月3日(金)	2月6日(月)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【牛丼】	【ごはん】	【ごはん】	【あなごちらし】
金賞健康米 牛モモ肉 糸こんにゃく 玉葱 にんじん 干し椎茸 みつば さとう こいくちしょうゆ みりん 酒 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節	金賞健康米 【とりの中華風コーンフレーク焼き】 とりささ身 にんにく しょうが こいくちしょうゆ 酒 みりん ごま油 米粉 コーンフレーク 米油	金賞健康米 【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	金賞健康米 酒 出汁昆布 醸造酢 さとう 塩 高野豆腐 にんじん 干し椎茸 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん ちりめんじゃこ 醸造酢 あなご(蒸し) かつお昆布だし こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん グリンピース もみのり
【もやしのナムル】	【ごぼうサラダ】	【節分汁】	【ぶた汁】
豆もやし にんじん こまつな こいくちしょうゆ さとう みりん 醸造酢 ごま油 白ごま	ごぼう れんこん にんじん むきえだまめ 塩 こしょう 醸造酢 米油 ノンエッグマヨネーズ	豚モモ肉 だいこん にんじん ごぼう 大豆水煮 青ねぎ 米油 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	豚モモ肉 だいこん にんじん ごぼう じゃがいも つきこんにゃく とうふ 青ねぎ 米油 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ
	【白菜と春雨のスープ】	【やさいゼリー】	
	とりミンチ 緑豆はるさめ ほうれんそう とうふ たけのこ缶 にんじん 干し椎茸 はくさい 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん 鳥がらだし とりガラ かたくり粉	国産やさいゼリー	
711kcal	780kcal	720kcal	716kcal

## まめ だいず はたけ にく 豆まきの大豆は“畑の肉”！

節分にまく大豆。この大豆の栄養素についてのお話です。  
食べ物に含まれる栄養素に「タンパク質」があります。タンパク質は、「アミノ酸」というものがたくさんつながっています。聞いたことがある人も多いと思います。体の中で作ることができない9種類を「必須アミノ酸」といいます。この必須アミノ酸をバランスよく含んでいるかどうかで、タンパク質の質が良さが決まります。これを数値で表したものをアミノ酸スコアといいます。肉類はバランスが良く、アミノ酸スコアは100です。植物系の食べ物はこれが足りないことが多いのですが、大豆のアミノ酸スコアは100で、「畑の肉」といわれるように質の良いタンパク質を含んでいます。

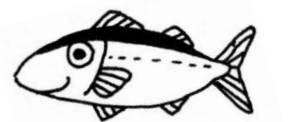
ところで、この大豆。この状態になる前の緑色のときに収穫したものが枝豆って知っていますか？節分にまく状態ではカラカラに乾燥してしましたね。大豆は、枝豆がこのカラカラの状態になってやっと収穫されます。今では枝豆専用の品種が400種類ほど栽培されているそうですが、昔は大豆を栽培する途中で収穫して、出荷していたそうです。



## ☆食育クイズ☆

2月にまつわる魚の漢字です。何と読むでしょう？

# 鰯



- ① ぶり
- ② さば
- ③ いわし

こた 答えは2枚目裏へ！

2月7日(火)	2月8日(水)	2月9日(木)	2月10日(金)	2月13日(月)	2月14日(火)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【飲むヨーグルト】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★コアコア飲むヨーグルト
【ごはん】	【ルーローハン】	【かやくごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【ジョロフライス】
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
【ポークビーンズ】	豚ばら肉	出汁昆布	【魚のあまずあんかけ】	【肉じゃが】	塩
豚モモ肉	しょうが	たけのこ缶	まだら	牛モモ肉	こしょう
にんにく	にんにく	干し椎茸	こいくちしょうゆ	米油	鶏ガラスープ缶
じゃがいも	玉葱	にんじん	酒	糸こんにゃく	とりモモ肉
玉葱	チンゲン菜	とりむね肉(皮付き)	しょうが	じゃがいも	にんにく
にんじん	にんじん	うす揚げ	にんにく	玉葱	しょうが
マッシュルーム(水煮缶詰)	米油	つきこんにゃく	米粉	にんじん	玉葱
大豆水煮	こいくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	かたくり粉	さんどまめ	にんじん
米油	オイスターソース	さとう	米揚げ油	かつお昆布だし	ホールコーン
コーンスターチ	酒	酒	玉葱	出汁昆布	カレー粉
赤ワイン	醸造酢	みりん	ごぼう	削り節	米油
鳥がらだし	さとう	塩	にんじん	うすくちしょうゆ	塩
とりガラ	かたくり粉	グリーンピース	ピーマン	さとう	トマトピューレ缶
塩	【わかめのスープ】	【とりの塩こうじやき】	干し椎茸	酒	濃厚ソース
こしょう	だいこん	とりモモ肉	鳥がらだし	みりん	こしょう
トマトダイス缶	干し椎茸	塩こうじ	とりガラ	【ごぼうのあまから揚げ】	ナツメグ(粉)
トマトケチャップ	とうふ	【すまし汁】	こいくちしょうゆ	ごぼう	チリパウダー
ウスターソース	こまつな	だいこん	さとう	かたくり粉	【ベーコンと野菜のスープ】
こいくちしょうゆ	にんじん	玉葱	醸造酢	米粉	ベーコン
みりん	わかめ	とうふ	トマトケチャップ	米揚げ油	玉葱
パセリ	鳥がらだし	わかめ	かたくり粉	こいくちしょうゆ	にんじん
【大根サラダ】	とりガラ	青ねぎ	ごま油	さとう	キャベツ
ツナフレーク	塩	かつお昆布だし	【かぼちゃの煮つけ】	みりん	セロリー
だいこん	こしょう	出汁昆布	かぼちゃ	白ごま	パセリ
さんどまめ	うすくちしょうゆ	削り節	さとう	【りんごヨーグルト】	ホールコーン
にんじん	酒	うすくちしょうゆ	塩	★コアコアりんご	鳥がらだし
醸造酢	みりん	塩	うすくちしょうゆ		とりガラ
さとう	かたくり粉	酒	かつお昆布だし		うすくちしょうゆ
塩	ごま油	【りんごヨーグルト】	出汁昆布		酒
米油		★コアコアりんご	削り節		みりん
【ふりかけ(やさい)】					塩
やさしいふりかけ(いろいろやさい)					さとう
					かたくり粉
					【チョコミルクプリン】
					★牛乳
					上白糖
					純ココア
					ルカンテンウルトラ
					水
698kcal	772kcal	762kcal	703kcal	822kcal	729kcal

「ジョロフライス」

ジョロフライスは、アフリカ大陸の西側の辺りにある国々で食されている料理です。トマト風味のスパイシーな炊き込みご飯です。「ジョロフ」とは、西アフリカの農耕民族である「ウォルフ族の飯」という意味だそうです。



「チョコミルクプリン」

14日はバレンタイン♪バレンタインといえばチョコレート、チョコレートといえばカカオ、カカオの産地といえばガーナが有名ですが、実はガーナはカカオの生産量1位ではありません。1位はガーナのお隣「コートジボワール」という国です。なぜガーナのイメージが強いかというと、日本が輸入しているカカオの大半がガーナ産だからです。

リクエストメニュー

2月15日(水)	2月16日(木)	2月17日(金)	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ソースかつ丼】	【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【マーボー丼】
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	金賞健康米
豚モモ肉	【魚の塩焼き】	【チンジャオロース】	【あつあげのみそ炒め】	【魚のごまマヨネーズ焼き】	豚モモミンチ肉
塩	さば	牛モモ肉	豚モモ肉	さわら	にんにく
こしょう	塩	ピーマン	たけのこ缶	酒	しょうが
米粉	【和風サラダ】	パプリカ赤	にんじん	ノンエッグマヨネーズ	米油
水	【和風サラダ】	たけのこ缶	あつあげ	みそ	とうふ
コーンフレーク	糸かまぼこ	にんじん	キャベツ	白ごま	玉葱
米揚げ油	キャベツ	にんにく	干し椎茸	【のり和え】	なす
キャベツ	にんじん	しょうが	糸こんにゃく	もやし	青ねぎ
濃厚ソース	わかめ	米油	さんどまめ	こまつな	鳥がらだし
ウスターソース	白ごま	オイスターソース	米油	にんじん	とりガラ
トマトケチャップ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	昆布だし	もみのり	赤みそ
こいくちしょうゆ	醸造酢	酒	出汁昆布	こいくちしょうゆ	赤だしみそ
酒	みりん	さとう	赤みそ	みりん	こいくちしょうゆ
さとう	米油	かたくり粉	さとう	白ごま	さとう
白ごま			こいくちしょうゆ	【キャベツのみそ汁】	酒
【青菜のすまし汁】	【かす汁】	【中華和え】	酒	キャベツ	みりん
こまつな	豚モモ肉	キャベツ	みりん	じゃがいも	白ごま
玉葱	だいこん	チンゲン菜	白ごま	とうふ	ごま油
とうふ	にんじん	ポークハム	ごま油	わかめ	かたくり粉
にんじん	ごぼう	こいくちしょうゆ	【ブロッコリーのおかか和え】	とうふ	【ひじきのサラダ】
だいこん	じゃがいも	醸造酢	ブロッコリー	わかめ	ひじき
かつお昆布だし	つきこんにゃく	みりん	こいくちしょうゆ	青ねぎ	かつお昆布だし
出汁昆布	うす揚げ	白ごま	みりん	かつお昆布だし	出汁昆布
削り節	青ねぎ	ごま油	花かつお	出汁昆布	削り節
うすくちしょうゆ	かつお昆布だし	【ヨーグルト】		削り節	酒
塩	出汁昆布	★ソフトクリームヨーグルト		みそ	みりん
酒	削り節				こいくちしょうゆ
	白みそ				酒
	酒かす				さんどまめ
	うすくちしょうゆ				じゃがいも
	塩				にんじん
					塩
					こしょう
					ノンエッグマヨネーズ
802kcal	752kcal	730kcal	787kcal	732kcal	744kcal

リクエスト  
メニュー

高3リクエスト献立

高3リクエスト献立

2月24日(金)	2月27日(月)	2月28日(火)
【牛乳】	【牛乳】	【リンゴジュース】
★牛乳	★牛乳	りんごジュース
【ごはん】	【ごはん】	【からあげカレー】
金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米
【鯖の味噌煮】	【コロコロステーキ】	とりモモ肉
さば	牛モモ肉	にんにく
しょうが	にんにく	しょうが
赤みそ	塩	こいくちしょうゆ
さとう	こしょう	酒
酒	酒	かたくり粉
みりん	みりん	米粉
昆布だし	醸造酢	米揚げ油
出汁昆布	さとう	牛モモ肉
	こいくちしょうゆ	にんにく
【けんちん汁】	かたくり粉	しょうが
とりむね肉(皮付き)	【コーンクリームスープ】	米油
だいこん	はくさい	玉葱
にんじん	玉葱	にんじん
ごぼう	にんじん	グリーンピース
さといも	パセリ	塩
つきこんにゃく	コーンクリーム缶	こしょう
とうふ	米油	アレルゲンフリーカレーフレーク
青ねぎ	コーンスターチ	ウスターソース
米油	★バター	赤ワイン
かつお昆布だし	★牛乳	みりん
出汁昆布	白ワイン	こいくちしょうゆ
削り節	鳥がらだし	トマトジュース
うすくちしょうゆ	とりガラ	フルーツチャツネ
塩	塩	りんごピューレ
酒	こしょう	トマトケチャップ
みりん		鳥がらだし
		とりガラ
【みかんゼリー】	【チョコ蒸しケーキ】	カレー粉
国産みかんゼリー	純ココア	【ほうれん草のおひたし】
	さとう	ほうれんそう
	米粉	はくさい
	ベーキングパウダー	こいくちしょうゆ
	水	みりん
	米油	酒
		花かつお
775kcal	825kcal	787kcal

高3リクエスト献立♪

27日(月)と28日(火)は、「高3リクエスト献立」です。今年度のリクエストは、各クラスごとに食べたいメニューを提出してくれました。子どもたちの大好きな「鶏の唐揚げ」やデザートには「チョコバナナパンケーキ〜シャインマスカットを添えて〜」とおしゃれなリクエストもあり…リクエストに最大限応えた献立ができました。27日(月)はリクエストから「コロコロステーキ」と「コーンクリームスープ」、シャインマスカットは添えられませんでした。「チョコ蒸しケーキ」が登場します。28日(火)は、「鶏の唐揚げ」と「カレーライス」がドッキングした「からあげカレー」、「ほうれん草のおひたし」が登場します！

このころには、高等部3年生は毎日食べた給食も残すところあと4日となっています。他学年生は、自分が高3になったら何をリクエストしようかな、と考えながら食べてみてください。今は苦手なものも、お兄さんお姉さんになったら食べたいと思うようになるかも？楽しみにしてくださいね。

☆クイズの答え☆

答えは・・・



③ いわし

魚へんに弱いと書きます。これは、鱒が傷みやすく、すぐに鮮度が落ちてしまう魚だからといわれています。「弱し」から「いわし」になったとも言われています。そんな鱒ですが、栄養価は高く、カルシウムなどのミネラルや、血液をサラサラにしたり脳を活性化したりする「n-3系脂肪酸」のDHAやEPAを多く含んでいます。節分に鱒を飾ったり、食べたりする風習があります。鱒には独特の臭みがあり、焼いたときに出る煙や臭いを嫌がって鬼が逃げるため、邪気を払うことができるとされています。鱒を節分に食べるのは、関西地方のみと言われています。