



吹支内第3-10号  
令和4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:2/8~2/17  
2枚目:2/18~2/28 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。そして翌日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！

※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

### 節分献立

2月1日(火)	2月2日(水)	2月3日(木)	2月4日(金)	2月7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】	【ハムピラフ】	【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
【豚の角煮】	うすくちしょうゆ 酒	【いわしのかば焼き風】	【とりのおろしあんかけ】	【ポークビーンズ】
豚ばら肉 しょうが にんじん だいこん チンゲン菜 米油 こいくちしょうゆ 酒 みりん さとう かたくり粉	みりん 塩 こしょう 鶏ガラスープ缶 玉葱 にんじん グリーンピース パプリカ赤 ピーマン ポークハム オリーブ油 塩 こしょう	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	とりモモ肉 うすくちしょうゆ さとう 塩 かたくり粉 米揚げ油 だいこん うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 かたくり粉	豚モモ肉 にんにく じゃがいも 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮缶詰) 大豆水煮 米油 コーンスターチ ★バター 赤ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう トマト缶 トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ みりん パセリ
【わかめのスープ】	【コーンクリームスープ】	【揚げ大豆】	【ごぼうの味噌汁】	
だいこん 干し椎茸 とうふ こまつな わかめ 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん かたくり粉 ごま油	ベーコン じゃがいも 玉葱 にんじん コーンクリーム缶 米油 コーンスターチ ★バター ★牛乳 白ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう	大豆水煮 かたくり粉 米揚げ油 こいくちしょうゆ さとう みりん 白ごま	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	【大根サラダ】
	【やさいゼリー】	【けんちん汁】		
	国産やさいゼリー	とりむね肉(皮付き) だいこん にんじん ごぼう さといも つきこんにやく とうふ 青ねぎ 米油 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩 酒 みりん		
826kcal	763kcal	821kcal	812kcal	779kcal

アイデアメニュー

## みんなのアイデアメニュー♪

1月の全国学校給食週間で、リクエスト献立が登場しました。ランキングで上位のものを中心に献立を立てましたが、リクエストには普段出ているメニューだけではなく、「こんな給食が食べたい！」と考えてくれたメニューもいくつかありました(仕入れなどの都合上で実現できないものもありました)。

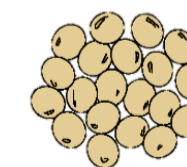
惜しくもランキング外になってしまったり、納品の都合が解決したメニューもあったり・・・このまま出さずに終わるのはもったいない！ということで、このリクエストメニューを「みんなのアイデアメニュー」として、2月の給食に入れてみました！  
感染防止など制約がある中ですが、できる限りみんなが食べたい献立を実現させてみたので、楽しみにしててくださいね♪



## ☆食育クイズ☆

節分といえば、豆まき。豆をまくのは、諸説ありますが、「魔を滅する」からマメ(豆)という語呂が由来と言われています。あの節分の豆は大豆です。大豆は若い状態で収穫すると、給食でもおなじみの野菜なのですが、それは次のうちどれでしょうか？

- ① さんどもめ
- ② えだまめ
- ③ グリンピース



答えは2枚目へ！

**「みそおでん」**  
 愛知県のおでんは、赤みそを使った「みそおでん」です。  
 愛知県の赤みそは「八丁味噌」と言われ、八丁村（現愛知県岡崎市八帖町）で生産されてきました。八丁味噌を使った郷土料理は多く、「みそカツ」や「味噌煮込みうどん」などがあります。

**キャベツのおかか和え**  
 郷土料理ではありませんが、愛知県は冬キャベツの一大産地で、収穫量は全国1位です。愛知県東部の渥美半島は秋冬の寒暖の差が激しく、半島の北風が吹きます。この気候がキャベツを甘くします。  
 冬キャベツは、葉がかたく巻かれていて、加熱しても荷崩れしにくい特徴があります。

2月8日(火)	2月9日(水)	2月10日(木)	2月14日(月)	2月15日(火)	2月16日(水)	2月17日(木)
<b>【牛乳】</b>	<b>【牛乳】</b>	<b>【牛乳】</b>	<b>【牛乳】</b>	<b>【牛乳】</b>	<b>【飲むヨーグルト】</b>	<b>【牛乳】</b>
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★ココアのみヨーグルト	★牛乳
<b>【ごはん】</b>	<b>【ビビンバ】</b>	<b>【ごはん】</b>	<b>【コーンライス】</b>	<b>【ごはん】</b>	<b>【ほうれん草入りキーマカレー】</b>	<b>【ごはん】</b>
はいが精米	はいが精米 <small>アイデアメニュー</small>	はいが精米	はいが精米 <small>新メニュー</small>	はいが精米	はいが精米	はいが精米
<b>【みそおでん】</b>	牛モモ肉 はくさい(キムチ漬け)	<b>【魚の塩焼き】</b>	うすくちしょうゆ 酒	<b>【豚肉のしょうが焼き】</b>	ほうれん草 牛ミンチ肉	<b>【さかなのみそホイル焼き】</b>
豚ばら肉 だいこん じゃがいも にんじん あつあげ 板こんにやく さんどまめ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 赤みそ うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん ゆず	にんじん 豆もやし ほうれん草 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	さば 塩 <b>【たけのこのきんぴら】</b> たけのこ缶 つきこんにやく ピーマン さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒 みりん ごま油 白ごま 七味とうがらし	みりん 塩 こしょう 鶏ガラスープ缶 ホールコーン にんじん むきえだまめ ★バター	豚モモ肉 しょうが 酒 こいくちしょうゆ さとう みりん <b>【おひたし】</b> キャベツ にんじん もやし ほうれん草 ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 酒 みりん ごま	ほうれん草 牛ミンチ肉 豚モモミンチ肉 オリーブ油 にんにく しょうが 玉葱 にんじん 大豆水煮 赤ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう トマト缶 みそ トマトケチャップ みりん カレー粉	さわら 塩 酒 玉葱 えのきだけ ホールコーン パセリ 白みそ さとう 酒 みりん <b>【のっぺい汁】</b> だいこん にんじん ごぼう つきこんにやく さといも あつあげ 青ねぎ 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 酒 塩 かたくり粉 <b>【のりつくだ煮】</b> のりつくだ煮
<b>【キャベツのおかか和え】</b>	<b>【ビーフンとチンゲン菜のスープ】</b>	<b>【青菜の味噌汁】</b>	<b>【ビーフシチュー】</b>	<b>【たまねぎの味噌汁】</b>	<b>【とうふとわかめのサラダ】</b>	
キャベツ にんじん ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ みりん 花かつお	とりミンチ ビーフン たけのこ缶 にんじん 干し椎茸 チンゲン菜 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	こまつな 玉葱 とうふ にんじん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	牛モモ肉 じゃがいも 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮缶詰) にんにく 米油 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう 赤ワイン トマトケチャップ 濃厚ソース こいくちしょうゆ さとう コーンスターチ	じゃがいも 玉葱 とうふ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	とうふ わかめ にんじん さんどまめ ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 醸造酢 みりん 米油 白ごま	
<b>【りんごヨーグルト】</b>			<b>【チョコミルクプリン】</b>			
★ココアアリンゴ			★牛乳 上白糖 純ココア ルカンテンウルトラ 水			
りんごヨーグルトも 愛知県から やってきました☆						
816kcal	776kcal	763kcal	809kcal	717kcal	789kcal	768kcal

2月18日(金)	2月21日(月)	2月22日(火)	2月24日(木)	2月25日(金)	2月28日(月)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【リンゴジュース】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	りんごジュース
【ごはん】	【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	はいが精米
【ちくわの天ぷら】	【肉じゃが】	【クジラの甘辛揚げ】	【とりの照り焼き】	【焼肉風】	【カレーコロッケ】
焼き竹輪 水 あおのり 米粉 米揚げ油	牛モモ肉 米油 糸こんにゃく じゃがいも 玉葱 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 さとう 酒 みりん	くじら肉(赤肉) しょうが こいくちしょうゆ 酒 かたくり粉 米粉 米揚げ油 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 さとう こいくちしょうゆ 酒 みりん かたくり粉 水	とりモモ肉 こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん たまりしょうゆ さとう 酒 みりん	牛モモ肉 玉葱 にんじん 赤ワイン りんごピューレ こいくちしょうゆ さとう 塩 酒 みりん 醸造酢 ごま油 白ごま にんにく しょうが 青ねぎ	牛ミンチ肉 玉葱 じゃがいも さとう 塩 カレー粉 米粉 水 コーンフレーク 米揚げ油
【とうふ団子のたっぷりみそ汁】	【ほうれん草とシメジのおひたし】	【かす汁】	【ひじきのサラダ】	【白菜と春雨のスープ】	【トマトスープ】
豚モモミンチ肉 とうふ 塩 だいこん にんじん キャベツ じゃがいも うす揚げ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	ほうれん草 はくさい しめじ にんじん こいくちしょうゆ みりん 白ごま	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 うす揚げ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 白みそ 酒かす うすくちしょうゆ 塩	干ひじき かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 酒 みりん こいくちしょうゆ 酒 さんどまめ じゃがいも にんじん 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ	とりミンチ 緑豆はるさめ ほうれん草 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	とりモモ肉 玉葱 にんじん じゃがいも セロリー マッシュルーム(水煮缶詰) パセリ トマトピューレ 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう 赤ワイン みりん
743kcal	766kcal	782kcal	798kcal	727kcal	803kcal

## 旬の食材「とうふ」

1年を通して食べられるとうふですが、とうふにも旬があります。とうふの旬は、1月から2月です。原材料の大豆(国産のものは、秋から冬にかけて収穫されます。その後、余分な水分を飛ばすため、しばらく貯蔵されます。水分が飛んで引きしまった大豆でできたとうふが、今ごろの時期に市場に出回るため、とうふの旬とされています。この時期のとうふは栄養価が高く、味も美味しいと言われています。



## ☆クイズの答え☆

答えは・・・

② えだまめ

大豆を未熟なまま収穫したものがえだまめです。えだまめは、たんぱく質やビタミンB1、カリウム、鉄分を多く含んでいます。また、大豆になると含まれていないビタミンCやデンプン質が、えだまめの状態では含まれています。

