



きゅうしよくこんだて
2月 給食献立



おおさか府立 堺 聴 覚 支 援 学 校
大阪府立堺聴覚支援学校

月/日	こんだて	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える	☆献立の紹介☆
2/2 (月) 794k 便	人參ごはん 高野豆腐と野菜の煮物 なめこ汁	ぎゅうにゅう こうやどうふ あぶらあげ あつあげ とりにく たまご わかめ みそ	こめ	にんじん だいこん たまねぎ はくさい なめこ グリーンピース 90%	高野豆腐 高野豆腐と呼ばれ るに至ったのは江戸時代にお いて高野山の土産物として 珍重されたからとも言われ ています。
3 (火) 781k 便	麦ごはん イワシの塩焼き さんどまめ 三度豆のソテー さつま汁	ぎゅうにゅう ぶたにく イワシ みそ	こめ おしむぎ こんにゃく さつまいも	にんじん だいこん さんどまめ	イワシ いわしは陸に揚げ るとすぐに弱ってしまうた め、よわしーいわしとなった という説があります。
4 (水) 695k 便 試食会	中華おこわ 春雨の和え物 チンゲン菜と卵の スープ	ぎゅうにゅう ロースハム ぶたにく たまご	もちこめ さつまいも はるさめ	にんじん たまねぎ だいのこ えのき だいこん えのき グリーンピース チンゲンサイ	おこわ 御強と書きます。もちもちと した食感が特徴です。 もち米100%で作ります。
5 (木) 665k 便	コッパン タンドリーチキン 野菜のソース炒め ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう	パン マカロニ	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ ピーマン にんにく チンゲンサイ	タンドリーチキン 鶏肉をヨーグルトと香辛料 に漬け込み焼く料理です。 今回は豆乳で下味をつけま す。
6 (金) 803k 便	ポークカレー 豆腐サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ	こめ じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ グリーンピース 90%	ポークカレー ビーフカレーに比べてリーズ ナブルでチキンカレーよりも ジューシーです。
9 (月) 730k 便	ごはん 筑前煮 白菜のそぼろ汁	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	こめ さといも こんにゃく	にんじん はくさい しょうが だいこん だいのこ さんどまめ	筑前煮 給食の普及により 郷土料理の一環として全国 に浸透しました。「炒り鶏」と いう名前で紹介されること もあります。
10 (火) 789k 便	キムチ炒飯 大根サラダ たまねぎスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ロースハム	こめ マヨネーズ	ピーマン にんじん たまねぎ はくさい キャベツ さんどまめ	キムチ はくさいなどの野菜とにんに くなどを主に使用した漬物で す。辛くならないようにして います。
12 (木) 703k 便	ココアうずまきパン ミートボールシチュー チキンサラダ	ぎゅうにゅう にくだんご とりにく	パン バター こむぎこ マヨネーズ じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ホールコーン	ミートボールシチュー 市販の肉団子を使います。
13 (金) 782k 便	ごはん メルルーサのフライ 大根のピリ辛炒め 中華スープ	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく わかめ	こめ ばんこ こむぎこ	にんじん だいこん だいのこ しめじ ニラ ねぎ	メルルーサ 白身魚フライや練り物(ちく わ、さつまあげ)などに多く使 われ身近な存在ですが、日本 ではあまり獲れません。
16 (月) 773k 便	ごはん 鶏のから揚げ ピーマンの炒め物 沢煮椀	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ こむぎこ でんぶ	にんじん だいこん だいのこ にんにく しょうが キャベツ	沢煮椀 沢とは「沢山の」という意味で 「いっぱいのも」ということ です。
17 (火) 653k 便	マーボー丼 チンゲン菜のスープ フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ みそ	こめ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ほししいたけ チンゲンサイ	マーボー丼 マーボー豆腐をごはんにつけ ています。

月/日	こんだて	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える	☆☆献立の紹介☆☆
18 (水) 632k 卯	炊き込みごはん じゃが芋の煮物 かき玉汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ ベーコン とりにく たまご	こめ じゃがいも でんぶん	にんじん だいこん たまねぎ チンゲンサイ グリーンピース ほししいたけ	かき玉汁 とき卵が絹状になるように 溶き卵は沸騰したスープに 加えることがポイントです。
19 (木) 741k 卯	黒糖パン 鶏肉のマーマレード焼き チンゲン菜炒め 奥だくさんのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン じゃがいも	キャベツ セロリ にんじん にんにく しょうが さんどまめ チンゲンサイ ホールコーン	鶏肉のマーマレード焼き 鶏肉にマーマレードで下味を つけます。ほんのり甘味がつ いて美味しいです。
20 (金) 685k 卯	ごはん ホキの野菜あんかけ えのきの生姜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ	こめ でんぶん	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが えのき チンゲンサイ	生姜 血行促進や抗炎症作用、免疫 力アップなどさまざまな 効果が期待できます。
24 (火) 621k 卯	お好み焼き いんげんごま炒め ワカメスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく とうふ たまご ワカメ	こむぎこ てんかす マヨネーズ	にんじん はくさい きゅう きゅう さんどまめ	お好み焼き 関西や広島を含 む中国地方では人々に愛さ れる「ソウルフード」として 定着しています。
25 (水) 644k 卯	ごはん あじの生姜焼き ポテトいんげんソテー せんぎり汁	ぎゅうにゅう あじ みそ	こめ じゃがいも バター	はくさい にんじん だいこん さんどまめ ほししいたけ	せんぎり汁 野菜をせん切りにしたみそ汁 です。よく似た料理に沢煮碗 があります。
26 (木) 838k 卯	米粉ナン カレーシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ロースハム	パン マカロニ じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが さんどまめ グリーンピース マッシュルーム	マカロニサラダ パスタサラダの一種です。 マヨネーズで和え冷たくして 食べる事が多いです。
27 (金) 771k 卯	親子どんぶり 大根のきんぴら すまし汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かまぼこ たまご とうふ	こめ	たまねぎ にんじん だいこん だいこん えのき ねぎ	きんぴら (金平) 縦切りにした野菜をさとう、 しょうゆを用いて甘辛く炒め たものです。

★牛乳は毎日つきます。

★材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

★給食の残りを持ち帰ることはしないでください。

せつ ぶん 節 分

豆をまき、まかれた豆を自分の年齢(数え年)の数だけ食べます。また、自分の
年の数より1つ多く食べると体が丈夫になり風邪をひかないという習わしがある
ところもあります。

豆は「魔滅」に通じ、鬼に豆をぶつけることにより邪気を追い払い、一年の無病息災を願うという
意味合いがあります。

また、イワシの頭を焼いてヒイラギの枝に刺し、家の入口に差す風習があります。

これはイワシのにおいを鬼が嫌い「邪気が家に入ってくるのを追い払う」という意味があります。

イワシには皆さんの体に必要な栄養素をとっても多く含むお魚です。特にお肉の脂分と違い、
血液の流れをよくする油を多く含んでいます



ことし がつ か
今年は2月3日です