

学校給食予定献立表



2月の給食目標
バランスよく食べよう!



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
1日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	3日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			540	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			574
ごはん	ぶたにく	50		○		小(高)	ごはん	いわしフライ	60	○	○		小(高)
にくじゃが	じゃがいも	70	○			614	いなしフライ	あぶら	魚				637
キャベツと	たまねぎ	40			○		みそけんちん	ぶたにく	10		○		中・高
こんぶの	にんじん	15			○		せつぶんまめ	やきとうふ	25		○		742
あまずづけ	きやいんげん	10			○	中・高	2月3日は節分です	はくさい	30			○	
	いとこんにやく	20	○			757	ごぼう	だいこん	15			○	
	あぶら	1	○				しろねぎ	にんじん	10			○	
	さとう	4	○				こんにやく	ごぼう	10			○	
	しゅうゆ	8					あぶら	しるねぎ	8			○	
	さけ	2					みそ	こんにやく	15	○			
	みりん	3					さけ	あぶら	1	○			
	だしじる						みりん	さけ	5		○		
	キャベツ	40			○		しょうゆ	だしじる	1			○	
	にんじん	5			○		ふくまめ	福豆	1袋			○	
	こんぶ	0.5			○								
	さとう	3	○										
	す	4.5											
	しお	0.4											
2日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	6日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			573	ぎゅうにゅう	バターロール	40	○			572
ぶたにくと	ぶたにく	40		○		小(高)	バターロール	ペンネ	40	○			小(高)
こまつなの	こまつな	10			○	651	トマトクリーム	とりにく	40		○		638
カレー	たまねぎ	40			○		ペンネ	こまつな	10			○	
ブロッコリーと	にんじん	15			○	中・高	だいこんの	たまねぎ	40			○	
キャベツの	じゃがいも	50	○			806	ピクルス	にんじん	10			○	
サラダ	にんにく	0.3			○			にんにく	0.5			○	
	しょうが	0.3			○			マッシュルーム	5			○	
	あぶら	1	○					トマトみずに	30			○	
	ソテードオニオン				○			オリーブオイル	3			○	
	とりがらスープ				○			あかワイン	2			○	
	カレールウ	16	○					ケチャップ	10			○	
	カレーこ	0.1						とうにゅう	15			○	
	ケチャップ	1.5						とりがらスープ				○	
	ウスターソース	1						しお	0.3			○	
	ブロッコリー	15			○			こしょう	0.03			○	
	キャベツ	25			○			やさしいブイヨン				○	
	にんじん	10			○			だいこん	30			○	
	ホールコーン	5			○			キャベツ	20			○	
	あぶら	2	○					にんじん	5			○	
	さとう	0.5	○					りんごす	5			○	
	りんごす	3.5						オリーブオイル	2			○	
	しお・こしょう							さとう	2.5	○		○	
								しお	0.4			○	

節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。

節分にまつわる食べ物

大豆 大豆は「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数(または年の数+1粒)だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。

イワシ ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「イカガシ(ヒイラギイワシ)」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。

恵方巻き 巻きすしを切らずに、その年の恵方(歳神様のいる縁起の良い方向。2018年は南南東)を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。もともと関西の一部地域の風習ですが、ここ数年で全国に広まりました。

◎ほかには、けんちん汁、節分そば、福茶などがあり、家庭や地域によってもさまざまです。

2月10日の給食について

2月10日の給食は、高等部2年生の社会生活Ⅱ類の生徒が考えた給食です。授業では、栄養バランスのとれた献立のたてかたの基本を学び、友だちと協力して、佐野支援学校の給食を考えることができました。

献立の基本き

よく味わって食べてくださいね!

主菜、副菜、主食、汁物

覚えよう!!

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表

大豆は 栄養まんてん!



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
7日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	10日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			566	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			621
ごはん	にくだんご	50		○		小(高)	ごはん	とりにく	50		○		小(高)
にくだんごのすぶたふうに	あぶら	2	○			647	さけ	しょうゆ	2				684
さのしえんさんくじょうふとねぎ(九条太ねぎ)のちゅうかスープ	たまねぎ	40			○	中・高	とりのからあげ	こしょう	0.03				中・高
	にんじん	15			○	862	ポテトサラダ	しょうが	0.3			○	757
	たけのこ	10			○		トマトのかきたまじる	にんにく	0.3			○	
	ほししいたけ	0.5			○			かたくりこ	10				
	ブロッコリー	20			○			あぶら	2				
	にんにく・しょうが	0.3			○			ローズハム	8		○		
	あぶら	1			○			じゃがいも	40	○			
	さとう	4	○					きゅうり	8			○	
	しょうゆ・さけ・す							にんじん	10			○	
	とりがらスープ							ホールコーン	5			○	
	かたくりこ	2.5						エッグケアマヨネーズ	1袋		○		
	はくさい	25			○			たまねぎ	25			○	
	もやし	15			○			にんじん	10			○	
	わかめ	0.5			○			さやいんげん	8			○	
	にんじん	8			○			トマトみずに	15			○	
	くじょうふとねぎ	10			○			たまご	15			○	
	しょうゆ・さけ	3.5			○			にんにく	0.3			○	
	とりがらスープ							あぶら	1			○	
	しお・こしょう							ケチャップ	6			○	
								あかワイン	1			○	
								とりがらスープ				○	
								こしょう	0.03			○	
8日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	13日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			553	ぎゅうにゅう	こッペパン	50	○			552
ごはん	ぶたにく	25		○		小(高)	コッペパン	ブルーベリージャム	1個		○		小(高)
おでん	あつあげ	20		○		629	とりにく	30		○		618	
ささみと	ちくわ	20		○		中・高	さつまいも	40	○			中・高	
はくさいの	うずらたまご	20		○		776	たまねぎ	40			○	775	
あまずあえ	だいこん	40			○		にんじん	15			○		
	こんにやく	20			○		パセリ	0.3			○		
	じゃがいも	45			○		オリーブオイル	1		○			
	さとう	4	○				とうにゅう	30			○		
	うすくちしょうゆ	7					さんしょくソテー	ホワイトルウ	5		○		
	さけ・みりん							しろワイン	2			○	
	だしじる							とりがらスープ				○	
	とりささみ	10			○			ソテードオニオン	4.5			○	
	はくさい	35			○			しお	0.2			○	
	にんじん	5			○			こしょう	0.03			○	
	わかめ	0.3			○			ホールコーン	20			○	
	さとう	2	○					えだまめ	15			○	
	す・しお							にんじん	10			○	
	うすくちしょうゆ	0.5						あぶら	1		○		
9日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		しお	0.2			○	
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			546		こしょう	0.03			○	
ごはん	ぶたにく	35		○		小(高)		ホールコーン	20			○	
ぶたにくと	とうふ	20		○		625		えだまめ	15			○	
はるさめの	にら	5		○		中・高		にんじん	10			○	
いために	にら	5		○		773		あぶら	1		○		
ワンタンスープ	たまねぎ	30			○			しお	0.2			○	
	ほししいたけ	0.5			○			こしょう	0.03			○	
	はるさめ	15			○								
	にんにく・しょうが	0.3			○								
	あぶら	1			○								
	とりがらスープ												
	しょうゆ・しお・こしょう												
	とりにく	10			○								
	ワンタンのかわ	5			○								
	はくさい30・たまねぎ15				○								
	にんじん5・もやし15				○								
	あぶら				○								
	さけ・しお・こしょう				○								



高等部3年生が育てた「九条太ねぎ」が給食に登場!

くじょうふとねぎは、さくねんがつかう、ねぎのあましろぶぶんながくなるように、せいちようするたびにつちをかぶせる作業をしました。

てまをかけたぶん、おいしいねぎにそだちました!

ぜひあじわってたべてください(高等部3年 担当者より)

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)