



2月の予定献立表(前半)



☆今月の目標

【姿勢よく、食器を正しく持って食べよう！】

令和2年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

ひつけ 日付	献立名	使用する食品名						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		(あか) おもににからだをつくるものになる		(みどり) おもにからだのちょうしをととのえるものになる		(きいろ) おもにエネルギーのもとになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (月)	中華丼・牛乳	ぶたにく・うずらたまご・いか・えび	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しょうが・ほししいたけ	こめ・むぎ・でんぶん・さとう		醤油・酒・塩・コショウ(鶏骨)	765
	パンサンスー	ハム・たまご		にんじん	きゅうり・きくらげ	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	酢・醤油	
	わかめスープ くだもの 果物(りんご)		わかめ	(にんじん)	もやし・(たまねぎ・セロリ) りんご		ごま・ごま油	醤油・酒・塩・(鶏骨・ローリエ)	32.4
☆【"節分"献立】 2 (火)	ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			771
	いわしの竜田揚げ	いわし			しょうが	でんぶん・さとう		醤油・みりん	
	かぼちゃのおよごし	みそ		かぼちゃ・ほうれんそう・にんじん	こんにやく	さとう	ごま	みりん	
3 (水)	照焼チキンバーガー・牛乳	とりにく	チーズ ぎゅうにゅう	ピーマン	キャベツ	さとう	マーガリン・オリーブ油	マヨネーズ・醤油・みりん・からし・塩・コショウ	762
	チリコンカン	ぶたにく・ウインナー・だいず・あかはなまめ・ひよこまめ	スキムミルク	にんじん・グリーンピース・パセリ	たまねぎ・しめじ・(セロリ)		マーガリン・オリーブ油	ケチャップ・デミグラスソース・ソース・ワイン・カレー粉・塩・コショウ(鶏骨・ローリエ)	36.5
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん・おうとう・パイナップル	ナタデココ・さとう		クエン酸・他	
4 (木)	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			772
	竹輪の二色揚げ(磯辺&カレー)	ちくわ	あおさのり			こむぎこ	ごま・油	カレー粉	
	里芋のおよごし	おから・みそ	ひじき	ほうれんそう・にんじん	こんにやく	さといも・さとう	ごま	だし汁	33.4
☆【"海苔の日"献立】…新うまい佐賀のりづくり運動推進本部より、17年連続で日本一の生産量を誇る佐賀海苔(新海苔)を全員にプレゼントしていただきました。 ◆【佐賀ん魚◆食べて応援! 献立(第6弾)】 5 (金)	ちらし寿司・牛乳	とりにく・しらすほし・たまご	(こんぶ) ぎゅうにゅう	にんじん・きぬさや	きりぼしだいこん・ほししいたけ・ごぼう・しょうが	こめ・さとう		酢・醤油・みりん・塩・酒	725
	★佐賀のり(手巻き焼のり)		のり(※プレゼント)						
	◆県産養殖マダイのおろし煮	まだい(※無償提供)・たまご		いんげん	だいこん・しょうが	ながいも・でんぶん		醤油・酒・みりん	
8 (月)	ごま和え	あか		ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう	ごま・ねりごま	醤油	36.8
	赤だし	どうふ・みそ(かつおぶし)	わかめ・(こんぶ)	みつば	しめじ・たまねぎ			酒	
	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			772
9 (火)	ブリの照焼	ぶり			しょうが	さとう・でんぶん		醤油・みりん・塩	
	磯香和え		のり	ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう		醤油・みりん	
	じゃがいものそぼろ煮	とりにく		にんじん・グリーンピース	たまねぎ・こんにやく	じゃがいも・さとう・でんぶん	ごま油	だし汁・醤油・みりん・酒	30.5
☆【受験生応援献立】	みそ汁	みそ・あぶらあげ(かつおぶし)	(にぼし・こんぶ)	にんじん・こねぎ	たいこん・たまねぎ・ほししいたけ			酒	
	カツカレー・牛乳	ぶたにく・ぎゅうにく・とり・にんじん・だいず	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・りんご	こめ・むぎ じゃがいも・でんぶん・ばんこ	油	カールール・ワイン・ケチャップ・ソース・醤油・カレー粉・塩・香辛料(鶏骨・豚骨)・他	965
	大根サラダ	かにふうみかまほこ・まぐろあぶらづけ		にんじん	だいこん・きゅうり・とうもろこし		ごま	棒々鶏トッピング	42.5
10 (水)	ココアゼリー		ぎゅうにゅう・なまくりー					ミルクココア・粉ゼラチン	
	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			769
	春巻き	ぶたにく・ハム	チーズ	にんじん・にら	たけのこ・たまねぎ・ほししいたけ・きくらげ	こむぎこ(はるまきのかわ)・でんぶん・はるさめ	油	醤油・オイスターソース・塩・コショウ	
11 (木)	ナムル	たら		ほうれんそう・にんじん	もやし	でんぶん・さとう	ごま・ごま油	塩・コショウ・みりん・他	
	キムチスープ	とうふ・とりにく・みそ		にんじん・こねぎ	はくさい・だいこん・たまねぎ・ほししいたけ・りんご・にんにく・しょうが			醤油・酒・塩・みりん・コショウ・昆布エキス・かつおエキス・唐辛子(豚骨・鶏骨)・他	34.0
	けんこくきねん ひ 建国記念の日								
♡【バレンタイン献立】 12 (金)	オムライス・牛乳	たまご・ウインナー・とりにく	ぎゅうにゅう	グリーンピース	たまねぎ・マッシュルーム	こめ・むぎ	バター・油	ケチャップ・ワイン・塩・コショウ	908
	豆サラダ	だいず・ひよこまめ・あかはなまめ・ハム		えだまめ・グリーンピース	きゅうり・とうもろこし			野菜いっぱい和風ドレッシング	
	野菜スープ	ベーコン		パセリ・にんじん	キャベツ・たまねぎ・セロリ	じゃがいも・スパゲティ	オリーブ油	ワイン・塩・醤油・コショウ・コンソメ(鶏骨・ローリエ)	33.2
12 (金)	おから入りミニチョコケーキ	おから・たまご	ぎゅうにゅう・なまくりー		いちご	こむぎこ・チョコレート・さとう	バター	純ココア・ベーキングパウダー	



【姿勢よく、食器を正しく持って食べよう！】

令和2年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

ひづけ 日付	献立名	使用する食品名						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		(あか) おもににからだをつくるものになる		(みどり) おもにからだのちょうしをとのえるものになる		(きいろ) おもにエネルギーのもとになる			
		1群 魚・肉・大豆・ 大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ きのこ・果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂		
15 (月)	麦ごはん・牛乳 えびマヨネーズ 炒めビーフン 五目スープ		ぎゅうにゅう				こめ・むぎ		814
16 (火)	麦ごはん・牛乳 サバのみそカレー煮 さやいんげんの甘煮 豚肉と切干大根の煮物 だぶ(※唐津の郷土料理)	さば・みそ		いんげん			さとう		739
17 (水)	ココアあげパン・牛乳 ウインナー えびとれんこんのサラダ ミートボールスープ		スキムミルク ぎゅうにゅう				こむぎこ・さとう	ショートニング・油	719
18 (木)	麦ごはん・牛乳 五目たまご焼 きんぴらごぼう 石狩汁	たまご・とりこ・かまぼこ		ほうれんそう			さとう	油	744
19 (金)	麦ごはん・牛乳 つくね煮・ゆで野菜 ふろふき大根 かき玉汁	とりこ・たまご		にんじん			こめ・むぎ	油	872
22 (月)	伊万里牛入りシシリアンライス・牛乳 ひじきの炒り煮 さつまいものみそ汁 ムース	ぎゅうにく(※無償提供)		ピーマン・にんじん・ミニトマト			こめ・むぎ・さとう	ごま・バター・油	810
23 (火)	天皇誕生日								
24 (水)	肉みそラーメン かみかみサラダ 大学芋	ぶたにく・とりこ・みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう・にんじん			ちゅうかめん	ごま・油	805
25 (木)	高菜ピラフ 白身魚フライ 人参サラダ えび入り大根スープ	たまご・ぶたにく・ベーコン	ぎゅうにゅう	たかなづけ・にんにく			こめ・むぎ	ごま・バター	800
26 (金)	麦ごはん・牛乳 豚肉の梅じそ巻き 高野豆腐のたまごとじ のっぺい汁	ぶたにく・たまご	ぎゅうにゅう	しそ			こめ・むぎ	油	799
※献立は都合により変更される場合がありますのでご了承下さい。 ※食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出下さい。								平均 (平均基準値)	795 (778) 35.1 (32.1)

食器を、きちんと持って食べよう

食器をきちんと持って食べると、食べこぼしを防ぎ、料理が食べやすくなります。また、見た目も美しく見えます。よい食べ方を身につけ、わるい食べ方をしないよう気をつけましょう。

よい食べ方



食器を、きちんと持つ

食器を持ち、姿勢よく食べる

わるい食べ方



食器は持つが、ひじをつけて食べる

食器を持たずに、前かがみで食べる