



# 2月の予定献立表(前半)



☆**今月の目標** 【食事と健康のかかわりを知ろう】

令和3年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

ひづけ 日付	こんだてめい 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	2群	3群	4群	5群	6群		
		さかなにく だいず 魚・肉・大豆・ 大豆製品	ぎゅうにゅうぎかな かいそう 牛乳・小魚・海藻	りよくおうしよやさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜・ きのこ・果物	こくろい るい 穀類・いも類・ 砂糖	ゆし 油脂	ちょうみりよほか 調味料他	
1 (火)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			772
	ごもく やき 五目たまご焼	たまご・とりにく・かにふ うみかまぼこ	ひじき	グリーンピース	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	油	だし汁・醤油・みりん・酒・ 塩	
	うめ あ 梅マヨネーズ和え	ハム・かつおぶし		にんじん	れんこん・きゅうり・きりほしだいこ ん・うめぼし	さとう	マヨネーズ	醤油	36.1
	いしかりじる 石狩汁	さけ・とうふ・みそ・(か つおぶし)	(こんぶ)	にんじん	キャベツ・たまねぎ・ねぶかねぎ・こ んにやく・しめじ	じゃがいも	バター	酒粕・みりん	
2 (水)	コーンマヨトースト・牛乳	まぐろあぶらづけ	チーズ・スキムミルク・ ぎゅうにゅう	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	こむぎこ・さとう	ショージンク	イースト・塩・コショウ	829
	かみかみサラダ	たこ・さきいか		にんじん	きゅうり・きりほしだいこん・レモン	さとう	アーモンド・オリーブ 油	醤油・酢	
	ミートボールと根菜のカレースープ	ぎゅうにく・ぶたにく・と りにく		にんじん・いんげん	ごぼう・れんこん・たまねぎ・しめじ・ しょうが・にんにく	さといも・ばんこ・でんぶ ん	オリーブ油	カレーウ・ワイン・ケチャップ・ ソース・醤油・カレー粉・塩・コ ショウ・(鶏骨・豚骨)・他	34.4
	ココアゼリー		ぎゅうにゅう・スキムミ ルク			さとう	ホイップクリーム	ゼラチン・純ココア・塩・他	
☆【 "節分" 献立 】									
3 (木)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			729
	いわし たつた あ 鰯の竜田揚げ	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	ちくわ・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	
	けんちん汁	とうふ・とりにく	(にぼし・こんぶ)	にんじん・こねぎ	だいこん・こんにやく・ごぼう・ほし しいたけ・しょうが	さといも	ごま油		30.6
	せつぶんまめ 節分豆	だいず				さとう		醤油・酒・みりん・塩	
☆【 "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、日本一の生産量を誇る佐賀海苔®(新のり)を本校全員にプレゼントしていただきました♪									
4 (金)	ちらし寿司・牛乳	とりにく・しらすほした まご・たら	(こんぶ) ぎゅうにゅう	にんじん・きぬさや	れんこん・ごぼう・きりほしだいこ ん・ほししいたけ・しょうが	こめ・さとう・こむぎこ		酢・醤油・みりん・塩・酒・ 他	807
	★プレゼントの佐賀海苔(手巻焼のり)		のり						
	とりにく さいきょうや 鶏肉の西京焼き	とりにく・みそ			しょうが	さとう	ねりごま	酒・みりん	
	あ おかか和え	かつおぶし		ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう	ごま	醤油	38.9
	あか 赤だし	とうふ・あさり・あかだし みそ・(かつおぶし)	わかめ・(こんぶ)	みつば	しめじ・たまねぎ			酒	
7 (月)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			804
	えびマヨネーズ	えび			しょうが	こむぎこ・でんぶん・さ とう・れんにゅう	マヨネーズ・油	ケチャップ・ワイン・塩・ペー キングパウダー	
	いた 炒めビーフン	ぶたにく・さつまあげ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・もやし・きくら げ・ごぼう・しょうが	ビーフン	ごま油	オイスターソース・醤油・酒・ 塩・コショウ	34.4
	ごもく 五目スープ	たまご・とりにく	スキムミルク	チンゲンサイ・にんじん	たけのこ・ねぶかねぎ・ほししい たけ・しょうが・(セロリ)			醤油・酒・塩・コショウ・(鶏 骨・ローリエ)	
8 (火)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			791
	ぶり 鱈の照り焼き	ぶり			しょうが	さとう		酒・醤油・ケチャップ・みりん	
	いそか あ 磯香和え	のり		ほうれんそう・にんじん	もやし			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・しょうが	じゃがいも	ごま油	だし汁・醤油・酒・みりん	40.1
	こじる 呉汁	だいず・みそ・あぶらあ げ・(かつおぶし)	(にぼし・こんぶ)	こまつな・にんじん	だいこん・ほししいたけ	さつまいも		酒	
☆【 受験生応援献立 】									
9 (水)	げんかつ 験担ぎ☆カツカレー・牛乳	ぶたにく・ぎゅうにく・と りにく・だいず	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・りんご・しょうが・にんにく	こめ・むぎ じゃがいも・でんぶん・ ばんこ	油	カレーウ・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	911
	だいこん 大根サラダ	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	野菜いっぱい和風ドレ ッシング	38.9
	いちごゼリー				いちご	さとう	ホイップクリーム	塩・ゲル化剤・酸味料・香 料・紫コーン色素	
10 (木)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			704
	はな 花しゅうまい	とりにく・あまだい・え び・たまご		にんじん	キャベツ・たまねぎ	でんぶん・こむぎこ		醤油・酒・他	
	ぶたにく きりほ だいこん いた もの 豚肉と切り干し大根の炒め物	ぶたにく		にんじん・にら	もやし・しめじ・きりほしだいこ んにく・しょうが		ごま油	だし汁・醤油・酒・オイ スターソース・塩・豆板醤	34.6
	こじる すまし汁	かまぼこ・(かつおぶ し)	わかめ・(こんぶ)	こねぎ	はくさい・ほししいたけ	はるさめ		醤油・酒・塩	
11 (金)	けんこく きねん ひ 建国記念の日								

# 2月の予定献立表 (後半)

☆**今月の目標**

**【食事と健康のかかわりを知ろう】**



令和3年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

ひづけ 日付	こんだてめい 献立名	使用する食品名						エネルギー (kcal)	
		(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のになる		ちょうみやほか 調味料他	
		1群 さかなにく だいず 魚・肉・大豆・ 大豆製品	2群 ぎゅうにゅうぎかな かいそう 牛乳・小魚・海藻	3群 りよくおうしよやさい 緑黄色野菜	4群 た やさい その他の野菜・ きのこ・果物	5群 こくるい るい 穀類・いも類・ 砂糖	6群 ゆし 油脂		
14 (月)	♡【バレンタイン献立】 オムライス・牛乳 豆サラダ ラビオリと野菜のスープ おから入りミニチョコケーキ	たまご・ウインナー・とり にく だいず・ひよこまめ・あ かはなまめ・ハム ベーコン・とりにく・ぶた にく おから・たまご	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう・なまくりー む	グリーンピース にんじん・えだまめ・グ リンピース かぼちゃ・パセリ・にんじ ん	たまねぎ・マッシュルーム きゅうり・とうもろこし キャベツ・たまねぎ・セロリー いちご	こめ・むぎ・でんぶん バター・油 オリブ油・豚脂 バター	ケチャップ・ワイン・塩・コショウ・ 他 野菜いっぱい和風ドレ ッシング ワイン・塩・醤油・コショウ・コ ソメ(鶏骨・ローリエ)・他 純ココア・ベーキングパウダー	879 33.7	
15 (火)	麦ごはん・牛乳 鯖のごまパン粉焼き 高野豆腐のたまごとじ れんこん団子汁	さば・みそ たまご・こうやどうふ			しょうが・にんにく ばんこ	こめ・むぎ くろごま・ごま 油	酒・みりん・塩・カレー粉	794 40.5	
16 (水)	食パン&いちごジャム・牛乳 シーフードグラタン れんこんサラダ ミネストローネ	えび・かいいばしら・い か・あさり ハム ウインナー・あかはな まめ・ひよこまめ・	スキムミルク・ぎゅう にゅう ぎゅうにゅう・チーズ にんじん れんこん・きゅうり トマト・かぼちゃ・にんじ ん・グリーンピース・パセリ	いちご たまねぎ・マッシュルーム・とうもろこ し・にんにく れんこん・きゅうり キャベツ・たまねぎ・セロリ・にんにく	こむぎこ・さとう・みずあ め こむぎこ・ばんこ マカロニ・さとう	ショートニング バター・オリブ油	イースト・塩・ペクチン・酸味料 ワイン・塩・コショウ・コンソメ (鶏骨) 青じそクリームドレッシング ワイン・塩・コショウ・醤油	828 39.0	
17 (木)	親子丼・牛乳 五色野菜のごま酢和え みそ汁	たまご・とりにく・かまほ こ・(かつおぶし) とうふ・みそ・(かつお ぶし)	(こんぶ) わかめ・(こんぶ)	にんじん・こねぎ にんじん かいわれだいこん	たまねぎ・ほししいたけ きゅうり・ごぼう・もやし・きくらげ だいこん・えのきたけ	こめ・むぎ・さとう ごま	醤油・みりん 酢・醤油 酒	722 34.3	
18 (金)	麦ごはん・牛乳 豚肉の梅じそ巻き おからの炒り煮 のっぺい汁	ぶたにく・たまご おから・とりにく・かまほ こ あつあげ・とりにく	ぎゅうにゅう (にぼし・こんぶ)	しそ にら にんじん・こねぎ	うめぼし キャベツ・たまねぎ・こんにやく・ほし しいたけ・しょうが れんこん・ごぼう・ほししいたけ・し ょうが	こめ・むぎ こむぎこ・ばんこ さとう さいとも・でんぶん	油 油 醤油・酒・みりん・塩	782 36.7	
21 (月)	中華味ごはん・牛乳 揚げぎょうざ パンサンスー わかめスープ	やきぶた・ぶたにく ぶたにく ハム・たまご わかめ	ぎゅうにゅう (にんじん)	にんじん・グリーンピース にんじん にんじん	たけのこ・ほししいたけ・しょうが キャベツ・たまねぎ・ほくさい・し ょうが・にんにく きゅうり・きくらげ もやし・(たまねぎ・セロリ)	こめ・もちごめ・ことう こむぎこ・でんぶん・さ とう はるさめ・さとう ごま	ごま油・ごま 豚脂・ごま油・ 油 ごま ごま	醤油・酒 醤油・塩・他 酢・醤油 醤油・酒・塩・コショウ・(鶏 骨・ローリエ)	717 29.1
22 (火)	麦ごはん・牛乳 春巻き(2種)・ゆで野菜 風呂吹き大根 かき玉汁	ぶたにく・ハム みそ・あかだしみそ・ (かつおぶし) たまご・かまほこ・(か つおぶし)	ぎゅうにゅう (こんぶ) (にぼし・こんぶ)	にんじん・にら (にんじん) みずな	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・ しょうが・キャベツ・とうもろこし だいこん たまねぎ	こめ・むぎ こむぎこ・はるさめ・でん ぶん さとう ごま	油・マヨネーズ ごま みりん 醤油・酒・塩	801 36.0	
23 (水)	てんのう たんじょうび 天皇誕生日								
24 (木)	みそうどん・牛乳 鱈のフライ ごぼうサラダ 果物(りんご)	ぶたにく・とりにく・ちく わ・みそ・あかだしみ そ・あぶらあげ・(かつ おぶし) あじ ハム	(にぼし・こんぶ)・スキ ムミルク・ぎゅうにゅう (にぼし・こんぶ)	にんじん・はねぎ にんじん	はくさい・たまねぎ・ほししいたけ・ しょうが たまねぎ ごぼう・きゅうり・たまねぎ りんご	うどんめん ばんこ・こむぎこ	ごま油 油	酒・みりん・塩・コショウ 塩 青じそクリームドレッシング 塩	761 38.0
25 (金)	☆【卒業生リクエスト献立 第1弾… 中学部3年生】 えびピラフ・牛乳 ハンバーグ マカロニサラダ オニオンスープ ミルクゼリー	えび ぎゅうにく・ぶたにく・と りにく・とうふ・おから まぐるあぶらづけ ハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう・なまク リーム	にんじん・グリーンピース たまねぎ にんじん パセリ・(にんじん) たまねぎ・しめじ・(セロリ)	たまねぎ・マッシュルーム・とうもろこ し・にんにく・(セロリ) たまねぎ キャベツ・たまねぎ たまねぎ・しめじ・(セロリ)	こめ・むぎ ばんこ・さとう マカロニ バター さとう	バター マヨネーズ バター	ワイン・醤油・塩・パブリカ 粉・コショウ・コンソメ(鶏骨・ ローリエ) ケチャップ・ソース・ワイン・醬 油・塩・コショウ・ナツメグ 醤油・塩・コショウ ワイン・塩・コンソメ・コショウ ゼラチン	886 39.5
28 (月)	麦ごはん・牛乳 チキン南蛮・ゆで野菜 大豆の磯煮 みそ汁	とりにく・たまご だいず・ぶたにく・ちくわ みそ・あぶらあげ・(か つおぶし)	ぎゅうにゅう スキムミルク・(こんぶ) こねぎ	にんじん にんじん・いんげん こねぎ	しょうが・にんにく・きゅうり・キャ ベツ・とうもろこし こんにやく・ほししいたけ・しょうが たまねぎ・えのきたけ	こめ・むぎ こむぎこ・さとう さとう さつまいも	タルタルソース 油 酒	酢・醤油・酒・塩・コショウ・ ごまドレッシング だし汁・醤油・酒	809 40.8
※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)	796 (772) 36.4 (31.8)

