



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4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)	
		(あか) おもにからだをつくるものになる		(みどり) おもにからだのちよ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		
		さかなにく・だいず 魚・肉・大豆・ 大豆製品	ぎゅうにゅうさかな 牛乳・小魚 かいそう 海藻	りよくおうしよばい 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		
1 (水)	みそうどん・牛乳	ぶたにく・とりにく・みそ・ちくわ・かまぼこ・あぶらあげ・(かつおぶし)	スキムミルク・(にぼし)・こんぶ・ぎゅうにゅう	にんじん・はねぎ	はくさい・たまねぎ・ほししいたけ・しょうが	うどんめん(こむぎこ)	ごま油	醤油・酒・みりん・塩	805
	ツナとれんこんのサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	れんこん・きゅうり・たまねぎ	さとう	油	青じそクリームドレッシング・塩・コンソウ	30.0
	シュガーポテト					さつまいも・さとう	油	塩	
2 (木)	むぎ麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			809
	やどり焼き鶏のトマトソースがけ	とりにく	チーズ	トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく・しょうが	さとう	オリーブ油	ケチャップ・ワイン・ソース・マヨネーズ・塩・コンソウ・コンソメ・バジル・ローリエ	37.8
	ポテトサラダ	ハム	チーズ	にんじん	きゅうり・たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・さとう		マヨネーズ・塩・コンソウ	
	えびと根菜のスープ	えび・あぶらあげ		にんじん・パセリ	だいこん・ごぼう・れんこん・ほししいたけ・(たまねぎ・セロリ)	でんぷん	オリーブ油	醤油・酒・塩・コンソウ	
3 (金)	☆【 ”節分” 献立 】								739
	むぎ麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			
	いわし たつた あ 鰯の竜田揚げ	いわし			しょうが	でんぷん・さとう	油	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
	まつぶなめ 節分豆	だいず				さとう		醤油・酒・みりん・塩	
6 (月)	☆【 ”海苔の日” 献立 】…新うまい佐賀のりつ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)をプレゼントしていただきました♪								
	ちらし寿司・牛乳	とりにく・たまご・たら	ちりめんじゃこ・(こんぶ)・ぎゅうにゅう	にんじん・きぬさや	れんこん・ごぼう・きりぼしだいこん・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	812
	★プレゼントの佐賀海苔(手巻のり)		のり						
	さばのゆずみそ煮	さば・みそ			ゆず	さとう・こめこ		みりん・塩	
	ごま和え			ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう	ごま・ねりごま	醤油	34.4
	あか 赤だし	とうふ・あさり・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 (火)	☆【 受験生応援献立 】								911
	げんかつ 験担ぎ☆カツカレー・牛乳	ぶたにく・ぎゅうにゅう・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・でんぷん・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	
	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	39.9
	ココアゼリー		ぎゅうにゅう・なまくりーむ・スキムミルク			さとう		ココアパウダー・ゼラチン・塩・他	
8 (水)	しよく 食パン&いちごジャム・牛乳		スキムミルク・ぎゅうにゅう		いちご	こむぎこ・さとう・みずあめ	ショートニング	イースト・塩・ベークン・酸味料	846
	シーフードグラタン	えび・かいばしら・いか・あさり	ぎゅうにゅう・チーズ	ほうれんそう	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく	こむぎこ・ばんこ	バター・オリーブ油	ワイン・塩・コンソウ・コンソメ・(鶏骨)	
	ひじきサラダ	まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん	きゅうり・とうもろこし		油	青じそクリームドレッシング	40.3
	ミネストローネ	ベーコン・あかはなまめ・ひよこまめ		トマト・かぼちゃ・にんじん・グリーンピース・パセリ	キャベツ・たまねぎ・セロリ・にんにく	マカロニ・さとう	オリーブ油	ワイン・塩・コンソウ・醤油・(鶏骨・ローリエ)	
9 (木)	おやこどん 親子丼・牛乳	たまご・とりにく・かまぼこ・(かつおぶし)	(こんぶ)	にんじん・みつば	たまねぎ・ほししいたけ	こめ・むぎ・さとう		醤油・酒・みりん	722
	ごしき やさい す あ 五色野菜のごま酢和え			にんじん	きゅうり・ごぼう・もやし・きくらげ	さとう	ごま	酢・醤油	34.3
	みそ汁	とうふ・みそ・(かつおぶし)	わかめ・(こんぶ)	こねぎ	だいこん・えのきたけ			酒	
10 (金)	むぎ麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			799
	ぶたにく うめ 豚肉の梅じそ巻	ぶたにく・たまご		しそ	うめぼし	こむぎこ・ばんこ	油	酒・塩・コンソウ	
	おからの炒り煮	おから・とりにく・かまぼこ	ぎゅうにゅう	にら	キャベツ・たまねぎ・こんにやく・ほししいたけ・しょうが	さとう	油	だし汁・醤油・酒・みりん	38.2
	みぞれ汁	すけとうだら・(かつおぶし)	(にぼし・こんぶ)	こまつな・にんじん・ほうれんそう	だいこん・ほししいたけ・とうもろこし・しょうが	でんぷん・さとう		醤油・酒・みりん・塩・他	
13 (月)	むぎ麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			789
	ささみのレモン揚げ煮	とりにく			レモン・しょうが・にんにく	でんぷん・こむぎこ・さとう	油	醤油・酒・マヨネーズ・塩・黒コンソウ	
	ちくわ こんさい にもの 竹輪と根菜の煮物	ちくわ		にんじん・いんげん	れんこん・ごぼう・こんにやく・しょうが	さといも・さとう		だし汁・醤油・酒・みりん	38.2
	みそ汁	あつあげ・みそ	わかめ・(にぼし)	こねぎ	はくさい・たまねぎ・しめじ			酒	

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4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						調味料他 	エネルギー (kcal)
		(あか) おもにからだをつくるものになる		(みどり) おもにからだのちよ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 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		
♡【バレンタイン献立】									
14 (火)	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・でんぷん	バター・油	ケチャップ・ワイン・塩・コショウ・他	869
	豆まめ 大豆サラダ	だいず・ひよこまめ・あかはなまめ・ハム		にんじん・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	
	野菜のスープ	ベーコン・とりにく・ぶたにく		パセリ・にんじん	キャベツ・たまねぎ・セロリ	じゃがいも・マカロニ	オリーブ油・豚脂	ワイン・塩・醤油・コショウ・コンソメ・(鶏骨・ローリエ)・他	31.9
	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・なまくりーむ			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	
15 (水)	コーンマヨトースト・牛乳	まぐるあぶらづけ	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	ショウゴング	イースト・塩・コショウ	805
	かみかみサラダ	たこ・さきいか		にんじん	きゅうり・きりぼしだいこん・レモン	さとう	アーモンド・オリーブ油	醤油・酢	
	根菜とミートボールカレースープ	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・でんぷん	オリーブ油	カレールー・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	31.4
	果物(みかん)			みかん					
16 (木)	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			
	鯖のごまパン粉焼き	さわら・みそ			しょうが・にんにく	ばんこ	くろごま・ごま油	酒・みりん・塩・カレー粉	804
	磯香和え		のり	ほうれんそう・にんじん	もやし			醤油・みりん	
	肉じゃが	ぎゅうにく		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	38.3
	呉汁	だいず・みそ・あぶらあげ・(かつおぶし)	(にぼし・こんぶ)	ほうれんそう・にんじん	だいこん・ほししいたけ			酒	
17 (金)	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			719
	花しゅうまい	とりにく・あまだい・えび・たまご		にんじん・グリーンピース	キャベツ・たまねぎ・きくらげ	でんぷん・こむぎこ		醤油・酒・他	
	豚肉と切干し大根の炒め物	ぶたにく		にんじん・にら	もやし・しめじ・きりぼしだいこん・にんにく・しょうが		ごま油	だし汁・醤油・酒・オリーブオイル・塩・豆板醤	34.6
	ワンタンスープ			にんじん・こねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・(セロリ)	こむぎこ	ごま油	醤油・酒・塩・(鶏骨・ローリエ)	
20 (月)	かしわ飯・牛乳	とりにく・あぶらあげ	(こんぶ)ぎゅうにゅう	にんじん・グリーンピース	ごぼう・ほししいたけ・しょうが	こめ・さとう		だし汁・醤油・酒・みりん・塩	805
	竹輪の磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			こむぎこ	ごま油		
	酢みそ和え	いか・みそ	わかめ	にんじん	きゅうり・キャベツ	でんぷん・さとう	ごま	酢・みりん・塩・他	37.8
	すまし汁	かまぼこ・(かつおぶし)	(にぼし・こんぶ)	ほうれんそう	しめじ	ふ		醤油・酒・塩	
21 (火)	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			775
	鯖のみそカレー煮・インゲンの甘煮	さば・みそ		いんげん	しょうが	さとう		だし汁・酒・醤油・みりん・カレー粉	
	茎わかめのきんぴら	さつまあげ		にんじん・にら	こんにやく・ほししいたけ・ごぼう	さとう	ごま・ごま油	醤油・酒・唐辛子	34.5
	のっぺい汁	あつあげ・とりにく	(にぼし・こんぶ)	にんじん・こねぎ	れんこん・ごぼう・ほししいたけ・しょうが	さといも・でんぷん		醤油・酒・みりん・塩	
☆【卒業生リクエスト献立 第2弾…小学部6年生】									
22 (水)	ちゃんぽん・牛乳	ぶたにく・いか・あさり・かまぼこ・さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん・はねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやし・ほししいたけ・きくらげ・しょうが・にんにく・ごぼう	ちゃんぽんめん	油	醤油・酒・塩・コショウ・中華味・柚子胡椒・(鶏骨・豚骨)	722
	さきいかサラダ	さきいか		にんじん	きゅうり・きりぼしだいこん			マヨネーズ・醤油・酒・ゆず胡椒	35.1
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		おうとう・みかん・りんご	ナタデココ・さとう		クエン酸・他	
てんのうたんじょうび 天皇誕生日									
24 (金)	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			809
	チキン南蛮&ゆで野菜(1食分付)	とりにく・たまご		にんじん	しょうが・にんにく・キャベツ・とうもろこし	こむぎこ・さとう	油	酢・醤油・酒・塩・コショウ・タルタルソース・ごまドレッシング	
	大豆の磯煮	だいず・とりにく・ちくわ	ひじき	にんじん・いんげん	こんにやく・ほししいたけ・しょうが	さとう	ごま油	だし汁・醤油・酒	40.8
	みそ汁	みそ・あぶらあげ・(かつおぶし)	スキムミルク・(こんぶ)	こねぎ	たまねぎ・えのきたけ	さつまいも		酒	
27 (月)	中華味ごはん・牛乳	やきぶた・ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん・グリーンピース	たけのこ・ほししいたけ・しょうが	こめ・もちごめ・こくとう	ごま油・ごま	醤油・酒	803
	県産アジのフライ	あじ			たまねぎ	ばんこ・こむぎこ	油	塩	
	梅マヨネーズ和え	かつおぶし		にんじん	れんこん・きゅうり・きりぼしだいこん・うめぼし	さとう		マヨネーズ・醤油	
	わかめとたまごのスープ	たまご・かまぼこ	わかめ	こねぎ・(にんじん)	たまねぎ・きくらげ・(セロリ)		ごま	醤油・酒・塩・コショウ・(鶏骨・ローリエ)	35.2
	焼きプリンタルト	たまご	ぎゅうにゅう・スキムミルク			こむぎこ・さとう	マーガリン	塩・他	
28 (火)	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			784
	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・きりぼしだいこん・ほししいたけ	さとう	油	だし汁・醤油・みりん・酒・塩	
	おからサラダ	おから・まぐるあぶらづけ	ヨーグルト		きゅうり・たまねぎ・とうもろこし			マヨネーズ・りんご酢・塩・コショウ	34.3
	豚汁	ぶたにく・あつあげ・みそ	(にぼし)	にんじん・はねぎ	だいこん・たまねぎ・こんにやく・ごぼう	さつまいも		酒	
※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 (778) 35.7 (32.1)

