



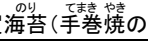
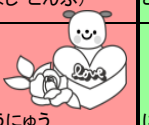
☆今月の目標

【食事と健康のかかわりを知ろう】

2月の予定献立表(前半)



令和6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						ちようみりよほか 調味料他	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とになる		(みどり) おもにからだのちようしをととのえるもとになる		(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 ぎざかな 牛乳・小魚 ・海藻	りよくおうしょ せきさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜・ きのこ・果物	こくるい るい 穀類・いも類・ 砂糖	ゆし 油脂				
3 (月)	☆【 ”節分(2月2日)”献立 】								763		
	むぎ 麦ごはん ・ 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ					
	いわしのおかか煮	いわし・かつおぶし				さとう・でんぶん		醤油・みりん・塩			
	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	醤油・みりん			
	おに よ じる 鬼除け汁	みそ・だいず・ぶたに く・あぶらあげ・(かつ おぶし)	(こんぶ)	にんじん・はねぎ	だいこん・たまねぎ・こんにやく・ご ぼう・しょうが		ごま油	酒	31.7		
4 (火)	せつぶんまめ 節分豆	だいず				さとう					
	むぎ 麦ごはん ・ 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			770		
	キッシュ風たまごのオープン焼き	たまご・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	ほうれんそう・にんじん	たまねぎ	さとう	マヨネーズ・オ リーブ油	塩			
	れんこんサラダ	ハム			れんこん・きゅうり・だいこん			ごまドレッシング			
5 (水)	はくさい にくだんご 白菜と肉団子のスープ	ぎゅうにく・ぶたにく・と りにく		こまつな・にんじん	はくさい・たまねぎ(セロリ)	パンコ		醤油・コンソメ・塩・コショウ・ (鶏骨・ローリエ)	27.7		
	☆【 受験生応援献立 】								733		
	げんかつ 験担ぎ☆トンカツバーガー ・ 牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ・たまねぎ	コッペパン・ばんこ・で んぶん・さとう	マヨネーズ・油 マーガリン	トンカツソース・からし・ 塩・コショウ・他			
	チリコンカン	ぶたにく・だいず・あか はなまめ・ひよこまめ・ ウインナー	スキムミルク	にんじん・グリーンピース・ パセリ	たまねぎ・にんにく・しょうが(セロ リ)		マーガリン	ケチャップ・赤ワイン・デミグラス ソース・塩・コショウ・ソース・オレ ガノ・バジル・カレーこ・パ プリカ(鶏骨・ローリエ)	31.3		
6 (木)	くだもの(りんご)				りんご						
	☆【 ”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♪										
	むぎ 麦ごはん ・ 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			743		
	じゃがいものうま煮	ぶたにく・さつまあげ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・こんにやく	じゃがいも・さとう	油	醤油・酒・みりん・だし汁			
	アーモンドあえ 	みそ		ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう	アーモンド	みりん			
7 (金)	とり じる 鶏ごぼう汁	とりにく・あぶらあげ・ (かつおぶし)	(こんぶ)	こねぎ	しょうが・ごぼう・たけのこ・ほししい たけ			酒・塩・醤油	27.4		
	★プレゼントの  佐賀海苔(手巻焼のり)		のり								
	むぎ 麦ごはん ・ 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			700		
	しゅうまい	とりにく・ぶたにく・おか ら		グリーンピース	たまねぎ・キャベツ・ほししいたけ・ しょうが・にんにく	こむぎこ(しゅうまいか わ)・さとう	ごま油	酢・醤油・酒・オスターソー ス・塩			
10 (月)	チャプチェ	ぶたにく		にんじん・にら	たけのこ・きくらげ・ほししいたけ	はるさめ	ごま油・ごま 油	焼肉の外・醤油・みり ん・塩・コショウ	28.6		
	わかめスープ		わかめ		もやし・(たまねぎ・セロリ)		ごま・ごま油	醤油・酒・塩・コショウ・中華 味・(鶏骨・ローリエ)			
	にく 肉みそラーメン ・ 牛乳	ぶたにく・とりにく・みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう・にんじん	もやし・とうもろこし・しょうが・にん にく・たまねぎ	こむぎこ(ラーメン)・	ごま・ごま油・ ラード	醤油・酢・酒・コショウ・中華 味・(鶏骨・豚骨)	734		
	えだまめ とうふ 枝豆と豆腐のミンチカツ	とりにく・とうふ			たまねぎ・えだまめ・	ばんこ・かたくりこ・さと う	油	醤油・黒コショウ・他			
11 (火)	だいこん 大根サラダ	ハム		にんじん	だいこん・キャベツ			野菜いっぱい和風ドレッシ ング	32.4		
	けんこくきねんび 建国記念日										
	12 (水)	おやこどん ぎゅうにゅう 親子丼 ・ 牛乳	たまご・とりにく・かまぼ こ・(かつおぶし)	(こんぶ) ぎゅうにゅう	にんじん・こねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	こめ・むぎ・さとう		醤油・酒・みりん・だし汁	764	
		ごしき やさい 五色野菜のごま酢あえ	ハム・たまご		にんじん	ごぼう・もやし・きゅうり・きくらげ	さとう	ごま・ごま油	酢・醤油・だし汁	30.7	
みそ汁		みそ・あぶらあげ・(か つおぶし)	わかめ・(こんぶ)	かぼちゃ	たまねぎ			酒			
13 (木)	むぎ 麦ごはん ・ 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			708		
	さかな 魚のおろしポン酢かけ	あかうお		こねぎ	だいこん・レモンじる・しょうが・にん にく	こむぎこ	オリーブ油	醤油・みりん・白ワイン・ 塩・コショウ・唐辛子			
	ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも・さとう	マヨネーズ	酢・塩・コショウ	29.2		
	かきたま汁	たまご・(かつおぶし)	(にぼし・こんぶ)	こまつな・にんじん	たまねぎ	でんぶん		醤油・酒・塩			
14 (金)	♡【 バレンタイン献立 】								816		
	たかな ぎゅうにゅう 高菜ピラフ ・ 牛乳	ベーコン・たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たかなづけ・たまねぎ	こめ・むぎ	バター・油・ご ま	コンソメ・塩・コショウ・醤油			
	きりぼしだいこん 切干大根のサラダ				きりぼしだいこん・もやし・きゅうり		ごま	ナムドレッシング			
	ふゆやさい 冬野菜のクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな	だいこん・たまねぎ・はくさい(セロ リ)			塩・コショウ・コンソメ・クリームシ チュール(鶏骨・ローリエ)	24.5		
	おから入りミニチョコケーキ	たまご・おから	ぎゅうにゅう			こむぎこ・さとう・チョコ レート	バター	純ココア・ベーキングパウダー			

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6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						しょうりょほか 調味料他	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			たんぱく質 (g)
		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 かいそう 牛乳・小魚・海藻	りよくおうしやさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜・ きのこ・果物	こくろい ろい 穀類・いも類・ 砂糖	ゆし 油脂		
17 (月)	むぎ 麦ごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			736
	ちくわ いそべ あ ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			てんぷらこ	油		
	だいず にもの 大豆の煮物	とりにく・だいず	こんぶ	にんじん・さやいんげん		さとう		醤油・みりん・だし汁	27.5
	さわに わん 沢煮椀	ぶたにく・(かつおぶし)	(こんぶ)	にんじん・こねぎ	しょうが・だいこん・ほししいたけ・もやし・ごぼう		油	塩・醤油	
18 (火)	☆【卒業生リクエスト献立 第1弾 … 小学部6年生】								
	カレーライス ・ ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく・ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・りんごピューレ にんにく・グリーンピース・(セロリ)	こめ・むぎ・じゃがいも	油	カレールウ・赤ワイン・ケチャップ・ 醤油・コンソメ・(鶏骨・ローリエ)	803
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・だいこん・きゅうり・とうもろこし			コールスロートレッシング	
	カラメルプリン		ぎゅうにゅう・スキムミルク・かんてん			さとう・こなあめ・みずあめ	油	塩・他	22.9
19 (水)	フレンチトースト	たまご	ぎゅうにゅう			しよくばん・さとう・グラニューとう	マーガリン	パニラエッセンス	669
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						
	ささみとごぼうのサラダ	とりささみ・たまご		ほうれんそう・にんじん	ごぼう	さとう・でんぷん		青じそクリーム・ドレッシング・ だし汁・醤油・塩・酒	27.9
	ミネストローネ	ベーコン・だいず	こなチーズ	にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ・じゃがいも	オリーブ油	ソース・コンソウ・塩・コンソメ・ (鶏骨・ローリエ)	
20 (木)	むぎ 麦ごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			731
	ちくさや 千草焼き	たまご・とりにく		はねぎ・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	油	だし汁・醤油・酒・塩	
	だいこん にもの 大根の煮物	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	だいこん	さとう		醤油・みりん・だし汁	30.1
	ぶたじる 豚汁	ぶたにく・みそ・あつあげ・(かつおぶし)	(こんぶ)	にんじん・はねぎ	こんにやく・ごぼう	さつまいも	ごま油		
21 (金)	むぎ 麦ごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			784
	とりにく 鶏肉のトマトソースがけ	とりにく		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく・マッシュルーム	こむぎこ・さとう	油	塩・コンソウ・酒・ケチャップ・コンソメ・ソース	
	かぼちゃサラダ	ハム		かぼちゃ	えだまめ・たまねぎ		マヨネーズ	塩・コンソウ	30.3
	えび だいこん えびと大根のスープ	えび・あぶらあげ		パセリ・にんじん	だいこん・ごぼう・ほししいたけ・(たまねぎ・セロリ)		オリーブ油	中華味・醤油・白ワイン・塩・コンソウ・(鶏骨・ローリエ)	
24 (月)	ふりかえきゅうじつ 振替休日								
25 (火)	むぎ 麦ごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			705
	まつかぜ や 松風焼き	とりにく・おから・たまご・みそ	のり		たまねぎ	ばんこ・さとう	ごま	酒・醤油・塩	
	こんにやくと野菜の炒め物	やきぶた		こまつな・にんじん	れんこん・こんにやく	さとう	ごま・ごま油	醤油・酒	33.3
	すまし汁	(かつおぶし)	わかめ・(にほし・こんぶ)	にんじん・かいわれだいこん	えのきたけ			醤油・塩	
26 (水)	☆【卒業生リクエスト献立 第2弾 … 中学部3年生】								
	ピザトースト	ウインナー	チーズ ぎゅうにゅう	ピーマン・トマトピューレ	たまねぎ・マッシュルーム・とうもろこし	しよくパン	油	ピザソース・ケチャップ・コンソメ	703
	ぎゅうにゅう 牛乳&ミルクメーク(ココア)		ぎゅうにゅう			さとう		ココア・塩・炭酸Ca他	
	かみかみサラダ	さきいか・たこ		にんじん	きりぼしだいこん・きゅうり・レモンじる	さとう	アーモンド・オリーブ油	醤油・酢	
	やさい 野菜スープ	ぶたにく		にんじん・パセリ	たまねぎ・(セロリ)	じゃがいも		塩・コンソウ・醤油・コンソメ・ (鶏骨・ローリエ)	32.7
	ヨーグルト		ヨーグルト						
27 (木)	ゆかりごはん					こめ・むぎ		しそ(ゆかり)	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						721
	おからのキッシュ	たまご・おから・えび・ベーコン・みそ	ぎゅうにゅう・チーズ	ほうれんそう・にんじん	にんにく		バター	ケチャップ・ワイン・醤油・塩・ コンソウ	
	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・しらたき	じゃがいも・さとう	オリーブ油	だし汁・醤油・みりん・コンソメ・他	29.3
	うお じる 魚そうめん汁	いとより・(かつおぶし)	わかめ(こんぶ)		たまねぎ・ほししいたけ	でんぷん・みずあめ・さとう	油	醤油・塩・みりん・酒・他	
28 (金)	むぎ 麦ごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			721
	さば につ にんじん あまに さばの煮付け・人参の甘煮	さば		にんじん	しょうが	さとう		酒・醤油・みりん・だし汁	
	くき 茎わかめのかきんぴら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん・さやいんげん	こんにやく・ほししいたけ	さとう	ごま・ごま油	醤油・酒・唐辛子	32.3
	しる みそ汁	あつあげ・みそ・(かつおぶし)	わかめ・(にほし・こんぶ)		だいこん・たまねぎ				
※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)	739 (720) 29.4 (28.8)

