



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5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のになる			
		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・えぎかな 牛乳・小魚 海藻	りよくおうしよせさい 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	ちようみりよほか 調味料他	
1 (木)	麦ごはん・牛乳 豚肉のフルーティー炒め 春菊と切干大根の和え物 みそ汁	ぶたにく たまご・かつおぶし みそ・あぶらあげ・(かつおぶし)	ぎゅうにゅう わかめ(こんぶ)		たまねぎ・りんご・しょうが・にんにく・レモン こんにやく・きりぼしだいこん たまねぎ・えのきたけ	こめ・むぎ さとう さとう・でんぶん じゃがいも		ケチャップ・ワイン・醤油・塩・コショウ だし汁・醤油・塩・他 酒	743 33.7
☆【 "節分(2月3日)" 献立 】									
2 (金)	麦ごはん・牛乳 鯛の竜田揚げ かぼちゃのおよごし 鬼除け汁 節分豆	いわし みそ みそ・だいず・ぶたにく・あぶらあげ・(かつおぶし) だいず	ぎゅうにゅう (こんぶ)		しょうが こんにやく かぼちゃ・ほうれんそう・にんじん にんじん・はねぎ だいこん・たまねぎ・こんにやく・ごぼう・ほししいたけ・しょうが	こめ・むぎ でんぶん・さとう さとう ごま油 さとう	油 ごま ごま油	醤油・みりん 醤油・みりん 酒	808 34.6
5 (月)	麦ごはん・牛乳 焼鶏のトマトソース煮 ポテトサラダ えびと根菜のスープ	とりにく まぐろあぶらづけ えび・あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん にんじん・パセリ	たまねぎ・しょうが・にんにく きゅうり・たまねぎ・とうもろこし だいこん・れんこん・ごぼう・ほししいたけ	こめ・むぎ さとう じゃがいも・さとう	オリーブ油 油	ケチャップ・ワイン・ソース・マヨネーズ・塩・コショウ・コンソメ・バジル粉・ローレル マヨネーズ・塩・コショウ・(かつおぶし)鶏 醤油・ワイン・塩・コショウ	834 37.7
☆【 "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♪									
6 (火)	ちらし寿司・牛乳 ★プレゼントの佐賀海苔(手巻焼のり) 鯖のゆずみそ煮 ごま和え 赤だし	とりにく・たまご・たら さば・みそ とうふ・あさり・みそ・(かつおぶし)	ちりめんじゃこ・(こんぶ)・ぎゅうにゅう のり わかめ・(こんぶ)	にんじん・きぬさや ゆず ほうれんそう・にんじん みつば	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 もやし しめじ・たまねぎ	こめ・さとう・でんぶん さとう・こめこ さとう		酢・醤油・みりん・塩・酒・他 みりん・塩 醤油 酒	839 34.4
☆【 受験生応援献立 】									
7 (水)	験担ぎ☆トンカツバーガー・牛乳 チリコンカン フルーツヨーグルト	ぶたにく ぶたにく・だいず・あかはなまめ・ひよこまめ・ワインナー とうにゅう	スキムミルク ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん にんじん・グリーンピース・パセリ	キャベツ・たまねぎ たまねぎ・しめじ・にんにく・しょうが・(セロリ)	こむぎこ(パン)・さとう・ばんこ・でんぶん 油・ショートニング バター		トンカツソース・マヨネーズ・からし・塩・コショウ・イースト・他 ケチャップ・ワイン・デミグラスソース・塩・コショウ・ソース・オレガノ・ナツメグ・(鶏骨・ローリエ) 他	784 32.9
8 (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・かまぼこ・(かつおぶし) みそ・あぶらあげ・(かつおぶし)	(こんぶ)ぎゅうにゅう わかめ・(こんぶ)	にんじん にんじん	たまねぎ・ほししいたけ ごぼう・もやし・きゅうり・きくらげ だいこん・しめじ・えのきたけ	こめ・むぎ・さとう さとう	ごま・ごま油	醤油・酒・みりん 酢・醤油 酒	733 32.8
9 (金)	麦ごはん・牛乳 しゅうまい チャプチェ わかめスープ	とりにく・ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	ぎゅうにゅう	グリーンピース パブリカ・にら	たまねぎ・キャベツ・ほししいたけ・しょうが・にんにく たけのこ・きくらげ・ほししいたけ もやし・(たまねぎ・セロリ)	こめ・むぎ こむぎこ(しゅうまいかわ)・さとう はるさめ	ごま油 ごま・油 ごま・ごま油	酢・醤油・酒・オイスターソース・塩 焼肉の炙り・醤油・みりん・塩・コショウ 醤油・酒・塩・コショウ・(鶏骨・ローリエ)	730 31.8
12 (月)	ふりかききゅうじつ 振替休日								
13 (火)	みそうどん・牛乳 ツナとれんこんのサラダ シュガーポテト	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) まぐろあぶらづけ	スキムミルク・(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 れんこん・きゅうり・たまねぎ	こむぎこ(うどん)・ さつまいも・さとう	ごま油 油 油	酒・醤油・みりん コンクリート・レッシング・だし汁・醤油 塩	812 29.0
♡【 バレンタイン献立 】									
14 (水)	カレーピラフ・牛乳 豆サラダ 野菜スープ おから入りミニチョコケーキ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ウインナー だいず・ひよこまめ・あかいんげんまめ・ハム ベーコン たまご・おから	ぎゅうにゅう	パブリカ・グリーンピース にんじん・えだまめ・グリーンピース にんじん・パセリ	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく きゅうり・とうもろこし キャベツ・たまねぎ・セロリ・にんにく	こめ・むぎ マーガリン・油 オリーブ油 バター	ワイン・カレー粉・醤油・ケチャップ・塩・コショウ・コンソメ 野菜いっぱい和風ドレッシング ワイン・コンソメ・醤油・塩・コショウ 純ココア・ベーキングパウダー	847 29.1	

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5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						ちゅうりよほか 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 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 りん 穀類・いも類・ 砂糖	ゆし 油脂			
15 (木)	むぎ 麦ごはん・牛乳 さば 鯖のみそカレー煮・人参の甘煮 くま 茎わかめのきんぴら のっぺい汁	さば・みそ さつまあげ・かつおぶし あつあげ・とりにく・(かつおぶし)	ぎゅうにゅう きわかめ (こんぶ)	にんじん にんじん・にら にんじん・こねぎ	しょうが こんにやく・ほししいたけ れんこん・ごぼう・ほししいたけ	さとう さとう さとも・でんぶん	ごま・ごま油 ごま油	酒・醤油・みりん・カレー粉 醤油・酒・唐辛子 醤油・酒・みりん・塩	777 34.2	
16 (金)	むぎ 麦ごはん・牛乳 ぶたにく 豚肉の梅じそ巻き おからの炒り煮 みぞれ汁	ぶたにく・たまご おから・かまぼこ・とり えそ・(かつおぶし)	ぎゅうにゅう (こんぶ)	しそ にんじん・にら こまつな・にんじん・ほう れんそう	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 だいこん・はくさい・とうもろこし・しょ うが・ほししいたけ	こめ・むぎ ばんこ・こむぎこ さとう	油 油	酒・塩・コショウ だし汁・醤油・酒・みりん 醤油・酒・みりん・塩・他	810 38.2	
19 (月)	むぎ 麦ごはん・牛乳 えび 炒めビーフン 五目スープ	えび ぶたにく・かまぼこ たまご・とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	しょうが ピーマン・にんじん にんじん・こねぎ	しょうが もやし・キャベツ・たまねぎ・きくら げ・しょうが たけのこ・ほししいたけ・(たまねぎ・ セロリ)	こめ・むぎ こむぎこ・でんぶん・さ とう・コンデンスミルク ピーファン	油 ごま油	マヨネーズ・ケチャップ・ワイン・ 塩・ベーキングパウダー 醤油・オリーブオイル・酒・ 塩・コショウ・中華味 醤油・酒・塩・コショウ・(鶏 骨・ローリエ)	812 34.0	
20 (火)	むぎ 麦ごはん・牛乳 やきさかな 焼魚のおろしポン酢かけ さつま芋とほうれん草のバター醤油炒め 呉汁	さわら ベーコン だいず・みそ・あぶらあ げ・(かつおぶし)	ぎゅうにゅう (こんぶ)	こねぎ ほうれんそう こまつな・にんじん	だいこん・レモン・しょうが・にんにく たまねぎ・にんにく たまねぎ・だいこん・ほししいたけ	こめ・むぎ こむぎこ さつまいも・さとう	オリーブ油 バター・オリーブ 油	醤油・みりん・ワイン・塩・コ ショウ・唐辛子 醤油・塩 酒	820 33.9	
21 (水)	にく 肉みそラーメン・牛乳 あげ 揚げぎょうざ ごぼうサラダ	ぶたにく・とりにく・みそ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	ほうれんそう・にんじん にんじん	もやし・とうもろこし・しょうが・にん にく キャベツ・たまねぎ・はくさい・しょ うが・にんにく ごぼう・きゅうり・たまねぎ	こむぎこ(ラーメン)・ こむぎこ・でんぶん・さ とう	ごま・ごま油・ ラード 豚脂・ごま油・ 油	醤油・酢・酒・コショウ・中華 味・(鶏骨・豚骨) 醤油・塩・他 青じそクリームドレッシ ング・だし汁・醤油	802 33.8	
☆【卒業生リクエスト献立 第1弾… 中学部3年生】										
22 (木)	ちゅうがあじ 中華味ごはん・牛乳 とりにく 鶏肉の唐揚げ アーモンド和え みそ汁 ココアゼリー	やきぶた・ぶたにく とりにく みそ みそ・あぶらあげ・(か つおぶし)	ぎゅうにゅう (こんぶ) ぎゅうにゅう・なまク リーム	にんじん・えだまめ ほうれんそう・にんじん こねぎ	たけのこ・ほししいたけ・しょうが しょうが・にんにく もやし たまねぎ・えのきたけ	こめ・もちごめ・こくとう こむぎこ・でんぶん さとう	ごま油・ごま 油 アーモンド	醤油・酒 酒・マヨネーズ・塩・コショウ 酒	919 41.0	
23 (金)	てんのうたんじょうび 天皇誕生日									
26 (月)	にんじん 人参ごはん・牛乳 サーモンチーズフライ きりほしだいこん 切干大根の炒り煮 はんぺんのすまし汁	ちりめんじゃこ・(こん ぶ)・ぎゅうにゅう カラフトマス ぶたにく・あぶらあげ すけそうだら・(かつお ぶし)	ぎゅうにゅう チーズ わかめ・(こんぶ)	にんじん にんじん こねぎ	にんじん きりほしだいこん・ほししいたけ・しょ うが えのきたけ	こめ ばんこ・こむぎこ さとう でんぶん・やまいも・さ とう	油 油 ごま油	醤油・酒 塩・他 だし汁・醤油・酒・みりん 醤油・酒・塩・他	726 29.4	
☆【卒業生リクエスト献立 第2弾… 小学部6年生】										
27 (火)	ハヤシライス・牛乳 マカロニサラダ ミニカップケーキ	ぶたにく・ぎゅうにく かに・ふうみかまぼこ たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	トマト・にんじん・グリーン ピース にんじん かぼちゃ	たまねぎ・しめじ・えのきたけ・マツ シュルーム・セロリ・しょうが・にんに く キャベツ・たまねぎ	こめ・むぎ・さとう マカロニ・さとう こむぎこ・さとう	油 油	ハヤシライス・ケチャップ・ソース・ 醤油・ワイン・塩・コショウ・ナツ メグ・(鶏骨) マヨネーズ・醤油・塩・コショウ ベーキングパウダー	823 26.7	
28 (水)	コーンマヨトースト ぎゅうにゅう 牛乳&ミルクコーヒー かみかみサラダ こんさい 根菜とミートボールのカレースープ	まぐろあぶらづけ たご・さきいか ぎゅうにく・ぶたにく・と りにく	スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	とうもろこし・たまねぎ にんじん にんじん・いんげん	とうもろこし・たまねぎ きゅうり・きりほしだいこん・レモン ごぼう・れんこん・たまねぎ・しめじ・ にんにく・しょうが	こむぎこ・さとう さとう さとう	ショートニング・油 アーモンド・オ リーブ油	イースト・塩・マヨネーズ・コショウ インスタントコーヒー・塩 乳酸菌・炭酸Ca他 酢・醤油 カレー粉・ワイン・ケチャップ・ ソース・醤油・カレー粉・塩・ 他・(鶏骨・豚骨)	779 30.8	
29 (木)	むぎ 麦ごはん・牛乳 ごもく 五目たまご焼 おからサラダ さつま汁	たまご・とりにく・かまぼ こ・(かつおぶし) まぐろあぶらづけ とりにく・みそ・あぶらあ げ	ぎゅうにゅう (こんぶ) ヨーグルト	グリーンピース きゅうり・たまねぎ・とうもろこし にんじん・はねぎ	たまねぎ・きりほしだいこん・ほし しいたけ だいこん・ごぼう・こんにやく・ほし しいたけ・しょうが	こめ・むぎ さとう さとう	油 油 油	醤油・みりん・酒・塩 マヨネーズ・りんご酢・塩・コ ショウ 酒	803 34.3	
※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。									800 (781) 33.3 (34.3)	



平均
(平均基準値)