

令和6年度 2月予定献立表 宮城県立石巻支援学校			主な食品とはたらき			栄養価		ひとくちメモ 【連絡】
日	主食	おかず ※牛乳は毎日つきます	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
			主に体をつくる ものになる	主にエネルギーの ものになる	主に体の調子を整える ものになる	小	中・高	
3月	むぎごはん	いわしのオレンジに♡ごもくまめ♡けんちんじるせつぷんとうにゆうプリン	牛乳 いわし さつま揚げ 大豆 豆腐	ごはん 大麦 油 砂糖 ごま油 さといも プリン	にんじん さやいんげん しいたけ こんにゃく ごぼう 大根 しめじ ねぎ オレンジ	598 23.4 17.8 2.3	713 27.5 20.2 2.7	行事食「節分」 今年の節分は2月2日でした。節分には豆まきをしたり、いわしの頭を飾ったりして厄よけをします。
4火	★きのこクリームスパゲティ	★印はリクエストメニューです ブロッコリーとツナのサラダ オレンジ	牛乳 ハム チーズ ツナ	スパゲッティ 油 生クリーム バター 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム パセリ キャベツ ブロッコリー オレンジ	539 23.6 19.0 2.3	655 28.2 22.3 2.7	リクエストメニュー 「きのこクリームスパゲティ」 中2生徒のリクエストメニューです。3種類のきのこを使ったクリームソースを上手にからめて食べてください。
5水	ごはん	たまごロール しおだれキャベツ たんたんはるさめスープ	牛乳 卵 ハム 豚肉 豆腐 豆乳 みそ	ごはん 砂糖 でん粉 油 ごま油 春雨 ごま	キャベツ もやし にんにく レモンしょうが しいたけ たけのこ とうもろこし チンゲンサイ	519 20.5 17.5 2.3	615 23.1 19.4 3.0	ピリ辛!「担々春雨スープ」 少しピリ辛な味付けですが、ごまや豆乳の風味でまろやかに仕上げられています。野菜もたっぷり食べてください。
6木	ごはん	かつおのみぞれがけ♡れんこんサラダ なめこのみそしる	牛乳 かつお 豚肉 みそ 豆腐	ごはん でん粉 油 砂糖 ごま油	しょうが にんにく れんこん にんじん きゅうり とうもろこし 大根 なめこ みつば	578 26.8 19.8 2.0	700 31.7 23.0 2.9	たんぱく質が豊富「かつお」 かつおには体をつくるものになるたんぱく質が豊富です。魚が苦手な人も挑戦してみよう。 【高等部なし】
7金	ごはん	ポークチャップ フレンチサラダ ほうれんそうとたまごのスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 卵	ごはん 油 砂糖 でん粉 ドレッシング	玉ねぎ にんにく キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし ほうれんそう	572 23.1 23.0 1.9	681 27.2 26.3 2.4	「ポークチャップ」とは? キャベツで味付けをした豚肉のソテーです。豚肉にはたんぱく質やビタミンB1が豊富です。
10月	ごはん	さばのカレーたつたあげ もやしいため じゃがいものみそしる	牛乳 さば ハム みそ 油揚げ	ごはん でん粉 油 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく もやし ピーマン にんじん しめじ ねぎ	570 24.4 22.8 2.4	691 28.9 26.5 3.1	青魚を食べよう!「さば」 さばやあじ、いわしなどの背中に青い魚を「青魚」といいます。EPAやDHAという質のよいあぶらが多く含まれています。
11火	建国記念の日							
12水	ごはん	★ささみのレモンにチャプチェ わかめとたまごのスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 卵 わかめ	ごはん でん粉 油 砂糖 ごま油 春雨 ごま	レモンしょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ 赤ピーマン いらえのき たけ ねぎ	580 27.3 17.5 2.5	698 33.3 20.2 3.2	リクエストメニュー「ささみのレモン煮」 高3生徒のリクエストです。揚げたささみにレモン風味のあまじょっぱいグレイをからめて作ります。ささみもしつとりわらかく仕上がります。
13木	ハヤシライス	まめまめサラダ ソフトエクレア	牛乳 豚肉 ハム 大豆	ごはん 油 ドレッシング エクレア	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム きゅうり 枝豆	736 29.3 30.3 2.8	878 34.7 34.7 3.9	♥バレンタインメニュー♥ 2月14日はバレンタインデーです。チョコレートを購入するのは日本ならではの習慣です。チョコのかかったエクレア、特別なデザートをお楽しみに!
14金	1日入学							
17月	ごはん	あかうおのてりやき♡ちくぜんに だいこんとキャベツのみそしる ヨーグルト	牛乳 赤魚 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ ヨーグルト	ごはん 砂糖 でん粉 油	しょうが にんにく ごぼう れんこん しいたけ たけのこ さやいんげん こんにゃく 大根 キャベツ	571 27.1 15.6 2.4	671 31.7 17.0 3.1	「よく噛んで食べよう」 ゴロゴロとした根菜を使った筑前煮は、噛みごたえがあります。よく噛んで食べると歯の病気を予防したり、消化を助けたりします。
18火	★ココアパン	マカロニグラタン さんしょくソテー ミネストローネ	牛乳 鶏肉 チーズ ウィナー ベーコン	パン マカロニ バター 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ ブロッコリー 枝豆 とうもろこし にんにく にんじん セロリ キャベツ トマト パセリ	585 25.4 25.8 2.6	760 31.6 31.9 3.9	リクエストメニュー「ココアパン」 中1生徒のリクエストです。ココア味の甘みのあるパンは子どもたちにも人気です。パンはやわらかいですが、しっかり噛むことを忘れずに!
19水	ごはん	えだまめいりあつやきたまご ひじきのにももの とんじる	牛乳 卵 ひじき さつま揚げ 大豆 豚肉 みそ 豆腐	ごはん 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	枝豆 にんじん こんにゃく きぬさや ごぼう 大根 白菜 ねぎ	504 22.0 15.1 2.0	612 26.0 17.0 2.7	海藻の仲間「ひじき」 ひじきやわかめ、昆布などいろいろな種類の海藻がありますね。海藻はミネラルや食物繊維が豊富で、体の調子を整える働きがあります。
20木	ごはん	ほっけのしおやき かくきりポテトサラダ はくさいとあつあげのみそしる	牛乳 ほっけ ハム みそ 厚揚げ	ごはん じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゅうり 白菜 しめじ	529 22.2 19.8 2.2	639 26.2 22.9 2.8	旬の食材「白菜」 白菜は冬が旬の野菜です。あまみがあっおおいですが、白菜に見られる黒い点々はポリフェノールという成分で、もちろん食べてOKです。
21金	ごはん	メンチカツ キャベツのサラダ まめふとわかめのみそしる	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 わかめ	ごはん 小麦粉 パン粉 油 砂糖 麩	キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり とうもろこし 大根 ねぎ	542 18.5 18.8 2.2	621 20.7 19.3 2.6	小麦の加工品「麩」 麩は小麦粉を水でねると作られるグルテンというたんぱく質を加工したものです。昔から精進料理などで食べられています。
24月	振替休日(天皇誕生日)							
25火	★しおラーメン	はるまき パンバンジーサラダ	牛乳 豚肉 なた 鶏肉	中華麺 小麦粉 春雨 砂糖 油 ドレッシング ごま	しょうが にんにく にんじん きくらげ キャベツ めんま いらねぎ 玉ねぎ たけのこ きゅうり もやし	565 23.3 25.6 3.0	644 27.5 26.9 3.9	リクエストメニュー「塩ラーメン」 高3生徒のリクエストです。給食では野菜もたっぷり入れるようにしています。減塩のため、スープは残すようにしよう。 
26水	ごはん	★とりのからあげ(小2個・中高3個) こまつなごまあえ ひきなじる	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ	ごはん でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま	しょうが にんにく 小松菜 もやし にんじん 大根 ねぎ	583 25.9 22.2 2.1	740 33.5 27.8 2.8	リクエストメニュー 「鶏のからあげ」「ひきな汁」 からあげは中1・高3生徒、ひきな汁は小4児童のリクエストです。友達好きなメニューをみんなで楽しく食べよう。
27木	ごはん	さわらのみそやき だいこんのそばろに あぶらふりかきたまじる ★りんごゼリー	牛乳 さわら みそ 鶏肉 豆腐 卵	ごはん 砂糖 油 でん粉 油麩 ゼリー	しょうが にんじん 大根 きぬさや 玉ねぎ 小松菜	545 26.1 16.0 2.1	656 31.0 18.1 2.8	リクエストメニュー「りんごゼリー」 小1児童のリクエストです。果物のゼリーはさっぱり甘くておいしくすね。ごはんやおかずも好きさいせず食べてください。
28金	むぎごはん	♡チンジャオロース ちゅうかふうコーンスープ ★バナナ	牛乳 豚肉 卵	ごはん 大麦 ごま油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく たけのこ ピーマン パプリカ にんじん 玉ねぎ とうもろこし チンゲンサイ バナナ	564 21.8 17.6 1.7	670 26.0 20.5 2.4	リクエストメニュー「バナナ」 小3児童のリクエストです。果物には体の調子を整える働きがあります。オレンジやりんごなど、違う果物も組み合わせ、目指せ1日200g!

この献立は予定献立であり、食材納入の事情等により変更することがあります。

 スプーン持参
  フォーク持参
  食塩相当量の少ない日(小学部2.0g以下)に「塩ECO」マークを付けています。健康のために減塩を心掛けましょう。
  かみかみメニュー：よく噛んで食べましょう