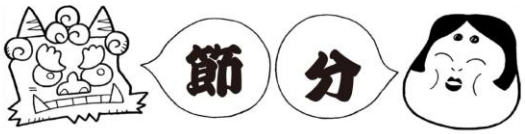
平成 27 年

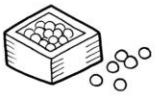
２月の献立予定表

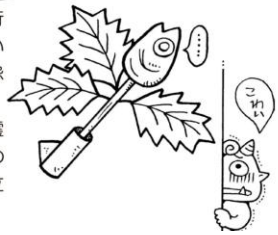
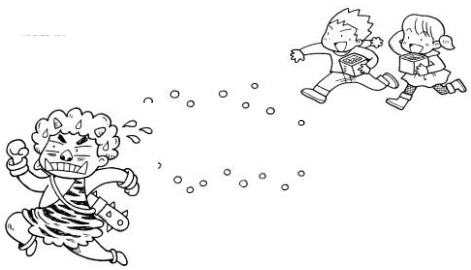
埼玉県立久喜特別支援学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価
2	月	○	ご飯　酢豚　梅おかか和え　味噌汁(もやし、油揚げ)	豚モモ肉　豚ばら肉　ささみのほぐし身　かつお節　油揚げ　彩花みそ（白）彩花みそ（赤）　カットわかめ　煮干し	精白米　強化米　かたくり粉　きび砂糖　大豆油	人参　青ピーマン　冷凍カットいんげん　しょうが　玉葱　ゆでたけのこ　干し椎茸　パイン缶　梅干し　もやし	エネルギー 706 851 Kcal たんぱく質 25.9 30.7 g
3	火	○	いなかうどん　レンコンと人参のかき揚げ　福豆　ぽんかん	鶏モモ肉　油揚げ　たまご　福豆　煮干し　こんぶ　牛乳	地粉うどん　薄力粉　大豆油	人参　小松菜　春菊　大根　玉葱　しょうが 冷凍ぶなしめじ　ねぎ　れんこん　ぽんかん	エネルギー 679 814 Kcal たんぱく質 27.9 33.2 g
4	水	○	たまごパン　野菜とツナの玉子焼き　粉ふき芋　豚肉と白菜のスープ	たまご オリーブドツナ 豚モモ(脂身付き) 牛乳	たまごパン　じゃが芋　大豆油	冷凍ブロッコリー　パセリ　人参　白菜　きくらげ	エネルギー 662 793 Kcal たんぱく質 29.2 34.8 g
5	木	○	ご飯　麻婆豆腐　大根サラダ　味噌汁(わかめ、油揚げ)	木綿豆腐　豚ひき肉　彩花みそ（赤）　たまご　ロースハム　油揚げ　彩花みそ（白）　牛乳　煮干し	精白米　強化米　きび砂糖　かたくり粉　マカロニ　大豆油　ごま油　マヨネーズ	人参　冷凍ブロッコリー　ゆでたけのこ　干し椎茸　ねぎ　しょうが　にんにく　大根	エネルギー 673 749 Kcal たんぱく質 28.6 30.7 g
6	金		高等部入学選考日				
9	月	○	揚げパン(きなこ)　パンサンスー　鶏肉と白菜の塩スープ　いよかん	きな粉　鶏モモ肉　鶏胸肉　ベーコン　牛乳	ツイストパン　きび砂糖　緑豆はるさめ　大豆油	人参　白菜　大根　冷凍ぶなしめじ　きくらげ　いよかん	エネルギー 666 798 Kcal たんぱく質 27.8 33.1 g
10	火	○	ご飯　鶏肉のパプリカ焼き　切り干し大根煮　味噌汁（小松菜、油揚げ）	鶏モモ肉　焼き竹輪　油揚げ 彩花みそ（白）　彩花みそ（赤）　牛乳　煮干し	精白米　強化米　きび砂糖　大豆油	人参　切干し大根　干し椎茸　小松菜	エネルギー 627 749 Kcal たんぱく質 25.9 30.7 g
11	水	○	建国記念日				
12	木	○	ご飯　チキンのこんがり焼き　ブロッコリーサラダ　味噌汁（玉ねぎ、わかめ）	鶏モモ肉　ロースハム　彩花みそ（白）　彩花みそ（赤）　牛乳　パルメザンチーズ　カットわかめ　煮干し	精白米　強化米　コーンフレーク　パン粉　きび砂糖　マヨネーズ　オリーブ油	人参　冷凍ブロッコリー　キャベツ　ホールコーン　国産レモン果汁　玉葱	エネルギー 698 838 Kcal たんぱく質 29.4 35.1 g
13	金	○	麦ごはん　ちくわの甘辛煮　海藻サラダ　豚汁	焼き竹輪　鶏モモ肉　かつお節　豚モモ肉　彩花みそ（白）　彩花みそ（赤）　牛乳　昆布　煮干し	精白米　米粒麦　強化米　三角こんにゃく　きび砂糖　オリーブ油　ごま油	人参　赤ピーマン　ゆでたけのこ　キャベツ　もやし　ホールコーン　玉葱　ごぼう　大根　ねぎ	エネルギー 671 804 Kcal たんぱく質 29.4 35.1 g
16	月	○	ご飯　大根と揚げボールの煮物　エッグサラダ　味噌汁(豆腐、油揚げ)	たまご　木綿豆腐　油揚げ　彩花みそ（白）　彩花みそ（赤）　牛乳　昆布　煮干し	精白米　強化米　きび砂糖　マヨネーズ	人参　冷凍ブロッコリー　大根　キャベツ	エネルギー 671 804 Kcal たんぱく質 25.5 30.2 g
17	火	○	メロンパン　鶏肉のチリソース煮　ごま風味サラダ　玉ねぎとベーコンのスープ	鶏胸肉　たまご　ささみのほぐし身　ベーコン　牛乳	かたくり粉　薄力粉　きび砂糖　大豆油　ごま油	人参　パセリ　しょうが　玉葱　ねぎ　にんにく　キャベツ	エネルギー 668 801 Kcal たんぱく質 29.9 35.7 g
18	水	セレクト	中3リクエスト献立 スパゲティナポリタン　ポテトサラダ　ﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ いちごミルク牛乳、牛乳、コーヒー牛乳の3つから選んでね！	ロースハム　牛乳	スパゲッティ　じゃが芋　きび砂糖　グラニュー糖　オリーブ油　マヨネーズ	人参　青ピーマン　ホールトマト　冷凍ブロッコリー　玉葱　マッシュルーム　にんにく　しょうが　国産レモン果汁　みかん果肉　もも果肉　パイン果肉　ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ	白牛乳の時の栄養価 エネルギー 696 836 Kcal たんぱく質 21.2 24.8 g
19	木	○	高3リクエスト献立 キムチチャーハン　豚肉の味噌焼き　こんにゃくサラダ　わかめスープ	豚モモ肉　豚肩ロース肉　彩花みそ（白）　彩花みそ（赤）　ロースハム　牛乳　カットわかめ	精白米　強化米　きび砂糖　大豆油	小松菜　冷凍ブロッコリー　人参　白菜　キムチ漬け　国産レモン果汁　玉葱　ねぎ	エネルギー 647 774 Kcal たんぱく質 28.1 33.5 g
20	金		一日入学・入学説明会				
23	月	○	高3リクエスト献立 ご飯　ハンバーグ　茎ワカメのサラダ　味噌汁(もやし、油揚げ)	豚モモ肉　豚ひき肉　たまご　油揚げ　彩花みそ（白）　彩花みそ（赤）　牛乳　茎わかめ　煮干し	精白米　強化米　パン粉　きび砂糖　大豆油	人参　青ピーマン　玉葱　キャベツ　しょうが　もやし	エネルギー 643 769 Kcal たんぱく質 30.7 36.7 g
24	火	○	コロッケパン　茹で野菜　チンゲン菜のスープ	豚モモ肉　牛乳	子どもパン　冷凍ひえいコロッケ　大豆油	人参　チンゲン菜　キャベツ　セロリー　きくらげ	エネルギー 641 777 Kcal たんぱく質 22.0 25.8 g
25	水	○	もやしラーメン　手作りしゅうまい　甘夏	豚ばら肉　なると　豚モモ肉　ベーコン　牛乳	ホット中華めん　かたくり粉　きび砂糖　しゅうまいの皮　大豆油	人参　もやし　玉葱　しょうが　にんにく　キャベツ　干し椎茸　ねぎ　甘夏	エネルギー 683 840 Kcal たんぱく質 29.5 35.2 g
26	木	お茶	ご飯　高野豆腐の玉子とじ　煮豆　味噌汁(きのこ、油揚げ)	凍り豆腐　豚ばら肉　たまご　いんげん豆　油揚げ　彩花みそ（赤）　彩花みそ(白)　牛乳　煮干し	精白米　強化米　きび砂糖	人参　冷凍カットいんげん　玉葱　ゆでたけのこ　冷凍ぶなしめじ　冷凍えのき	エネルギー 694 833 Kcal たんぱく質 30.0 35.8 g
27	金	○	チキンライス　フレンチサラダ　いんげんと卵のスープ　いちご	鶏胸肉　ベーコン　ロースハム　たまご　牛乳	精白米　強化米　米粒麦　大豆油　オリーブ油	人参　冷凍ブロッコリー　冷凍カットいんげん　玉葱　冷凍グリンピース　キャベツ　ホールコーン　冷凍国産レモン汁　にんにく　いちご	エネルギー 613 732 Kcal たんぱく質 24.3 28.7 g
						学校給食 栄養摂取基準	エネルギー 660 850 Kcal たんぱく質 20.0 28.0 g
						今月の平均	エネルギー 667 800 Kcal たんぱく質 27.4 32.6 g

今月は、中3、高3の生徒たちのリクエストメニューを献立に盛り込みました。また、いちごみるく牛乳、コーヒー牛乳、牛乳の中から選ぶセレクトメニューもあります。26日は牛乳の代わりに、お茶がつきます。和食として楽しんで下さい。





節分は立春の前日で、冬から春への季節のかわり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節のかわり目に物忌みをして無事にすごすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。