



2がつのよていこんだて



千葉大学教育学部附属特別支援学校

令和6年度	2月 こんだてめい	牛乳	血や肉になる (あか)	熱や力になる (きいろ)	体の調子をとのえる (みどり)	エネルギー	タンパク質	脂質
2/3 (月)	ごはん いわしいり つみれじる だいず ハンバーグ メイプル ふりかけ きりぼしナムル ビーンズ	○	大豆 いわし 豚肉 ハム つみれ おにかま	米 麦 ごま油 ゴマ こんにやく	切干大根 人参 もやし きゃべつ ほうれん草 大根 ごぼう 干しいたけ	610 801	26.2 33.5	20.5 25.3
2/4 (火)	しゃくぱん やきぐりコロケ たまごスープ りんごジャム ひじきのごまサラダ カップで マーマレードやき ヤクルト	○	ひじき かまぼこ とうふ たまご カップでヤクルト	食パン りんごジャム 大豆油 ごまドレッシング 小麦粉 パン粉 くり	人参 きゅうり 大根 ほうれん草 長ねぎ 小松菜 干しいたけ	630 801	21.0 26.6	13.6 16.2
2/5 (水)	ごはん マーマレードやき とうふチャンプルー えだまめしゅうまい	○	鶏肉 豚肉 とうふ ベーコン	米 麦 マーマレードジャム サラダ油	人参 きゃべつ もやし 小松菜 しめじ 玉ねぎ 大根 にんにく	564 745	24.9 33.1	18.4 22.9
2/6 (木)	あんかけ えだまめしゅうまい やきそば ブロッコリーサラダ まっちゃんプリン	○	エビ イカ なんと ツナ 白身魚	チャーメン サラダ油 片栗粉 しゅうまいの皮 抹茶プリン ゴマ	ブロッコリー 人参 白菜 きゃべつ ほうれん草 もやし 玉ねぎ コーン	614 796	22.7 29.0	28.1 36.0
2/7 (金)	ごはん サバうまみぼし おひたし バナナ カレーコロケ だいこんスープ	○	サバ 油揚げ 厚揚げ みそ	米 麦 さといも こんにやく	人参 小松菜 しめじ もやし 長ねぎ パナナ きゃべつ 干しいたけ	649 852	24.1 31.6	24.2 31.2
2/10 (月)	ごはん カレーコロケ ハムサラダ チーズ マヨネーズやき	○	豚肉 チーズ 鶏肉 ハム	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 大豆油 フレンチドレッシング	きゃべつ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ 大根 白菜 長ねぎ 干しいたけ	656 864	22.2 28.5	23.0 28.9
2/12 (水)	ごはん マヨネーズやき ちくわのサラダ カレーじる	○	ホキ みそ ちくわ わかめ 鶏肉	米 麦 じゃがいも マヨネーズ カレールウ	きゅうり 人参 大根 白菜 玉ねぎ しめじ	562 746	22.5 29.7	18.4 23.4
2/13 (木)	コッパン サクッとラブチキン チョコクリーム チーズサラダ チョコプリン	○	鶏肉 チーズ とうふ たまご	コッパン チョコクリーム さとう オリーブ油 パン粉 小麦粉 チョコプリン	人参 きゅうり きゃべつ 白菜 コーン 長ねぎ えのき 干しいたけ	680 884	28.5 38.1	26.0 32.1
2/17 (月)	中3リクエストこんだて マーボーラーメン ナムル からあげ プリン	○	豚肉 とうふ 鶏肉 ハム みそ	中華麺 サラダ油 ごま油 片栗粉 大豆油 プリン	人参 たけのこ 大根 長ねぎ ショウガ もやし ほうれん草 干しいたけ	677 860	28.7 37.6	28.7 35.0
2/18 (火)	コッパン ケチャップ いちご ハンバーグ マーガリン とりごぼうサラダ にしよくゼリー	○	鶏肉 豚肉 とうふ たまご	コッパン ゴマ マヨネーズ ゼリー いちごマーガリン	人参 きゅうり きゃべつ ごぼう もやし 玉ねぎ 豆苗	633 801	22.7 29.8	23.9 28.6
2/19 (水)	ごはん イカしおやき いそかあえ さつまポテト チキンバジルフライ	○	イカ ツナ のり わかめ みそ 油揚げ	米 麦 じゃがいも さつまいも	人参 ほうれん草 もやし きゃべつ 長ねぎ 小松菜	574 726	24.2 31.3	13.2 15.0
2/20 (木)	メロンパン わかめサラダ クリームスープ ブリみそやき	○	鶏肉 わかめ ちくわ 牛乳	メロンパン 小麦粉 パン粉 大豆油 さとう オリーブ油 じゃがいも	人参 きゅうり きゃべつ 大根 小松菜 玉ねぎ しめじ コーン バジル	662 889	25.4 33.7	23.4 30.5
2/21 (金)	ごはん かわりきんぴら すいとんじる ヨーグルト レーズン	○	ブリ みそ さつま揚げ 豚肉	米 麦 すいとん しらたき ゴマ ごま油 ヨーグルトレーズン	ごぼう 人参 長ねぎ 大根 小松菜 干しいたけ	665 872	29.4 37.4	40.7 45.4
2/25 (火)	カレーライス とりポンズあえ ヨーグルト	○	豚肉 鶏肉 ヨーグルト	米 麦 じゃがいも サラダ油 カレールウ	人参 玉ねぎ もやし グリーンピース きゅうり きゃべつ ほうれん草	648 848	22.7 28.6	18.2 22.7
2/26 (水)	ごはん あかうおみそやき きりぼしに りんご あまずにくだんご	○	赤魚 みそ 大豆 油揚げ さつま揚げ とうふ わかめ	米 麦 こんにやく さとう	切干大根 人参 いんげん 干しいたけ 長ねぎ りんご	579 756	25.5 33.9	15.4 18.3
2/27 (木)	まめパン コールスローサラダ やさいスープ	○	豚肉 ハム わかめ	豆パン さとう コールスロードレッシング	人参 きゃべつ きゅうり コーン 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ いんげん もやし	521 683	18.7 24.2	18.2 23.0
2/28 (金)	ごはん サバたつた しおこんぶあえ すましじる はちみつレモン ゼリー	○	サバ とうふ たまご 大豆 昆布 かまぼこ	米 麦 片栗粉 大豆油 はちみつレモンゼリー	人参 もやし ほうれん草 きゃべつ しめじ 水菜 長ねぎ	635 826	25.9 34.4	20.0 25.1

※ 2/14は給食はありません。お弁当になります。



基準値 (小)	650	21.1~32.5	14.4~21.6
基準値 (中)	830	26.9~41.5	18.4~27.6
基準値 (高)	860	27.9~43.0	19.1~28.6
月平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学部	621	24.4	22.0
中学部・高等部	809	31.8	27.0
中学・高等部	塩分	2.7	小 塩分 1.9

節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。

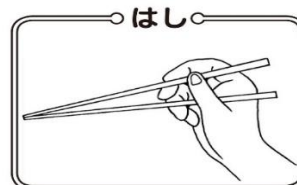


今月の給食目標

食事マナーを考えて食事をしよう



正しい食事マナー 身につけていますか？



まずは、正しい持ち方ができているかチェック！ それから上手に使えるように練習してみよう。