



# 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7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)	体の調子をととのえる (みどり)	エネルギー	タンパク質	脂質	
2/2 (月)	ごはん レモンからあげ あつあげサラダ	みそしる たまごプリン	○ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ 大豆 油揚げ みそ	米 麦 大豆油 片栗粉 里芋 プリン	人参 きやべつ きゅうり レモン ほうれん草 大根 長ねぎ	686 881	28.6 36.3	24.0 29.1	
2/3 (火)	イワシカレーたつた だいす ごはん ゆばおひたし	みそしる こくとうふくまめ	○ 大豆 鶏肉 油揚げ イワシ ゆば とうふ わかめ みそ 黒糖福豆	米 麦 さとう 片栗粉 大豆油 サラダ油	人参 ごぼう 干しいたけ 水菜 きやべつ しめじ 白菜 小松菜 長ねぎ	669 885	33.4 43.8	24.7 31.3	
2/4 (水)	ごはん からしあえ	スタミナやき たまごスープ	○ 豚肉 油揚げ たまご	米 麦 サラダ油 さとう	人参 にら 玉ねぎ しめじ 白菜 小松菜 長ねぎ もやし ほうれん草 干しいたけ	573 756	23.6 31.3	20.0 25.5	
2/5 (木)	中3 リクエスト こんだて	きなこあげぱん ぱんこやき うめサラダ	スープ ヨーグルト	○ きなこ 鶏肉 ちくわ ワインナー ヨーグルト	パン さとう 大豆油 パン粉 バター油	人参 もやし ほうれん草 大根 しめじ 小松菜 えのき 梅肉	598 769	30.2 39.2	17.7 21.9
2/6 (金)	ごはん	しろみざかなフライ しおこんぶあえ	みそしる りんごゼリー	○ 白身魚 かまぼこ 塩昆布 わかめ 油揚げ みそ	米 麦 小麦粉 パン粉 大豆油 じゃがいも りんごゼリー	人参 もやし 小松菜 長ねぎ きやべつ	619 790	23.3 30.7	13.9 16.4
2/9 (月)	ごはん	うめやき アーモンドあえ	とんじる	○ 鶏肉 かまぼこ 豚肉 みそ	米 麦 さとう 里芋 こんにゃく	人参 もやし ほうれん草 大根 干しいたけ 梅肉 ショウガ	541 715	25.8 34.4	14.5 17.2
2/10 (水)	ごはん	イカやき ポテトサラダ	すまじる はなみかん	○ イカ ハム とうふ わかめ たまご	米 麦 じゃがいも マヨネーズ	人参 きゅうり コーン しめじ 長ねぎ みかん	569 741	22.5 29.3	16.8 21.0
2/12 (木)	◆ チョコチップ パン	ハートハンバーグ とうふチャンプルー	だいこんスープ チョコクレープ	○ 豚肉 とうふ ウィンナー	チョコチップパン サラダ油 ちょこクレープ	大根 人参 もやし きやべつ 小松菜 玉ねぎ 白菜 しめじ	618 796	25.0 32.5	20.9 26.7
2/16 (月)	ごはん	あられあげ はるさめサラダ	すいとんじる いちごゼリー	○ ホキ ハム たまご	米 麦 すいとん 小麦粉 あられ 大豆油 春雨 さとう ごま油 ゼリー	人参 きゅうり きやべつ コーン 大根 ごぼう 小松菜	625 814	22.8 30.0	14.5 17.3
2/17 (火)	ごはん	びりからやき ビーフンソテー	わかめスープ	○ 鶏肉 わかめ 豚肉 たまご	米 麦 ゴマ ごま油 ビーフン サラダ油	人参 もやし しめじ 長ねぎ いんげん きやべつ 小松菜 ピーマン 干しいたけ	575 758	23.1 30.3	19.2 24.0
2/18 (水)	ごはん	はっぽうさい ナムル	にんじんぎょうざ フルーツあんにん	○ イカ エビ 豚肉 なると ハム	米 麦 片栗粉 サラダ油 ごま油 ぎょうざの皮 フルーツ杏仁	人参 玉ねぎ もやし 白菜 たけのこ 小松菜 大根 きやべつ ほうれん草	582 729	20.7 25.5	15.3 17.0
2/19 (木)	メロンパン	にくじやがコロッケ ツナサラダ	きのこスープ ドーナツ	○ 豚肉 ツナ 鶏肉	メロンパン 小麦粉 大豆油 パン粉 オリーブ油 さとう いちごドーナツ	人参 大根 きやべつ 水菜 もやし えのき しめじ 小松菜 きゅうり	623 810	20.8 26.4	22.4 28.0
2/20 (金)	カレーライス	かいそうサラダ	ヨーグルト	○ 豚肉 海そうミックス ちくわ ヨーグルト	米 麦 サラダ油 さとう じゃがいも カレールウ オリーブ油	人参 玉ねぎ いんげん いんげん きゅうり きやべつ にんにく ほうれん草	639 833	19.4 24.2	19.4 24.7
2/24 (火)	ごはん	チキンピカタ ほうれん草ソテー	ポテトスープ オレンジゼリー	○ 鶏肉 たまご ウィンナー	米 麦 小麦粉 サラダ油 バター油 じゃがいも オレンジゼリー	ほうれん草 人参 きやべつ コーン しめじ もやし いんげん 玉ねぎ	667 864	25.8 33.9	21.0 26.7
2/25 (水)	ごはん	とうふハンバーグ ゴマネーズ	みそしる	○ とうふ ちくわ 油揚げ みそ	米 麦 ゴマ マヨネーズ 里芋	大根 人参 きゅうり 長ねぎ きやべつ	577 768	20.0 25.6	20.4 25.8
2/26 (木)	まめぱん	バジルやき シーザーサラダ	クリームスープ ちーかま	○ ちーかま 赤魚 ハム 鶏肉 牛乳	豆パン じゃがいも バジルオイル シーザードレッシング	人参 きゅうり きやべつ コーン ブロッコリー 玉ねぎ しめじ いんげん	598 781	28.1 36.4	22.1 28.0
2/27 (金)	カレー	ししゃもフライ うどん おひたし	りんご	○ 鶏肉 なると 油揚げ ししゃも	うどん 小麦粉 パン粉 大豆油	人参 玉ねぎ 干しいたけ もやし 白菜 きやべつ りんご	559 729	24.7 32.4	23.5 30.0



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	607	24.6	19.4
中学部・高等部	789	31.9	24.2
中学・高等部 塩分	3.0	小 塩分	2.1

## 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、地域によって違います。



◆ ◆ ◆ 食事中に気をつけてほしいこと ◆ ◆ ◆

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなと一緒に楽しく食べることができるよう、1人ひとりが気をつけてほしいことです。



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。