



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	○	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 きゃべつ きゅうり レモン ほうれん草 大根 長ねぎ	686	28.6	24.0
2/ 3 (火)	だいず ごはん ゆばおひたし スタミナやき	○	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 きゃべつ しめじ 白菜 小松菜 長ねぎ	669	33.4	24.7
2/ 4 (水)	ごはん からしあえ 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 なら 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	23.6	20.0
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	○	きなこ 鶏肉 ちくわ ウインナー ヨーグルト	パン さとう 大豆油 パン粉 バターオイル	人参 もやし ほうれん草 大根 しめじ 小松菜 えのき 梅肉	598	30.2	17.7
2/ 6 (金)	ごはん しろみざかなフライ しおこんぶあえ 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 きゃべつ	619	23.3	13.9
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	25.8	14.5
2/10 (水)	ごはん イカやき すましじる ポテトサラダ 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	22.5	16.8
2/12 (木)	チョコチップ パン とうふチャンプルー チョコクレープ	○	豚肉 とうふ ウインナー	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 きゃべつ 小松菜 玉ねぎ 白菜 しめじ	618	25.0	20.9
2/16 (月)	ごはん あられあげ すいとんじる はるさめサラダ 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 きゃべつ コーン 大根 ごぼう 小松菜	625	22.8	14.5
2/17 (火)	ごはん ぴりからやき わかめスープ ビーフンソテー	○	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 きゃべつ 小松菜 ピーマン 干しいたけ	575	23.1	19.2
2/18 (水)	ごはん はっぼうさい にんじんぎょうざ ナムル フルーツあんじん	○	イカ エビ 豚肉 なんと 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 きゃべつ ほうれん草	582	20.7	15.3
2/19 (木)	メロンパン にくじゃがコロツケ きのこスープ ツナサラダ ドーナッツ	○	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 いちごドーナッツ	人参 大根 きゃべつ 水菜 もやし えのき しめじ 小松菜 きゅうり	623	20.8	22.4
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 しめじ きゅうり きゃべつ にんにく ほうれん草	639	19.4	19.4
2/24 (火)	ごはん チキンピカタ ポテトスープ ほうれん草ソテー オレンジゼリー	○	鶏肉 たまご ウインナー	米 麦 小麦粉 サラダ油 バターオイル じゃがいも オレンジゼリー	ほうれん草 人参 きゃべつ コーン しめじ もやし いんげん 玉ねぎ	667	25.8	21.0
2/25 (水)	ごはん とうふハンバーグ みそしる ゴマネーズ	○	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 きゃべつ	577	20.0	20.4
2/26 (木)	まめぱん バジルやき クリームスープ シーザーサラダ 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 きゃべつ コーン ブロッコリー 玉ねぎ しめじ いんげん	768	25.6	25.8
2/27 (金)	カレー うどん おひたし りんご	○	鶏肉 なんと 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 きゃべつ りんご	598	28.1	22.1



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払い、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。



◇◇◇ 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で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。

食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちを示しています。

姿勢



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。

スマホは見ない



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。