



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

2023年 令和5年	こんだてめい		牛乳	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	タンパク質	脂質
2/1 (水)	ごはん	レモンやき すましじる いちごミカン ゼリー	○	鶏肉 ハム とうふ わかめ	米 麦 ゼリー バターオイル	しいたけ しめじ えのき マイタケ 玉ねぎ きゃべつ 人参 長ねぎ 小松菜 レモン	566 729	24.7 32.7	15.7 18.8
2/2 (木)	まめぱん	あまずにくだんご はくさいスープ ゴマネーズ ヨーグルト	○	豚肉 ちくわ ベーコン ヨーグルト	豆パン ゴマ マヨネーズ	人参 きゅうり きゃべつ しめじ 白菜 ほうれん草 コーン 玉ねぎ	616 803	22.3 28.3	23.3 30.2
2/3 (金)	せつぶん こんだて	ごはん イワシメンチ からしあえ だいずふりかけ	○	イワシ 大豆 みそ 油揚げ 厚揚げ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 さとう 里芋 こんにゃく	人参 白菜 ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ	649 850	28.4 37.3	21.0 25.7
2/6 (月)	2月	ごはん ピカタ ほうれんそうソテー フルーツあんぱん	○	鶏肉 ベーコン たまご 肉団子	米 麦 小麦粉 バターオイル フルーツ杏仁	ほうれん草 人参 コーン 玉ねぎ きゃべつ 大根 しめじ 白菜 パセリ 黄桃	604 801	26.2 35.1	19.6 24.9
2/7 (火)	コッペパン いちごジャム	やさしいコロケ とうふスープ フレンチサラダ みかんゼリー	○	ベーコン ハム とうふ	コッペパン ゼリー いちごジャム 油 小麦粉 パン粉	人参 コーン きゅうり きゃべつ 白菜 長ねぎ しめじ グリンピース	596 774	19.5 25.0	18.3 23.1
2/8 (水)	ごはん	さばさいきょうやき すましじる ちくぜんに	○	とうふ わかめ はんぺん みそ 大豆 鶏肉 ちくわ サバ	米 麦 油 さとう こんにゃく	人参 たけのこ レンコン ごぼう いんげん 長ねぎ 水菜 干しいたけ 青じそ	674 833	31.7 38.7	23.0 26.7
2/9 (木)	しょくぱん はちみつ マーガリン	チキンカツ トマトスープ ツナサラダ ピーチコンポート	○	鶏肉 ツナ わかめ ウインナー	食パン 小麦粉 油 パン粉 じゃがいも はちみつマーガリン	人参 ほうれん草 しめじ 玉ねぎ きゃべつ きゅうり トマト ビューレ いんげん	650 825	27.2 36.4	20.8 34.3
2/10 (金)	中学部3年生 リクエスト こんだて	ほっかいラーメン スパサラダ からあげ アイスデザート	○	鶏肉 豚肉 イカ エビ みそ ハム	中華麺 バター スパゲティ 油 マヨネーズ 片栗粉	人参 もやし 長ねぎ コーン 小松菜 きゅうり 枝豆 ショウガ	642 838	29.9 40.0	24.8 31.8
2/13 (月)	ごはん	オープンやき きりぼしじる こざかな アーモンド ゴマサラダ	○	鶏肉 小魚 わかめ みそ 油揚げ	米 麦 アーモンド ゴマドレッシング	人参 もやし 長ねぎ きゃべつ ほうれん草 切干大根	565 732	28.5 36.5	17.3 20.5
2/14 (火)	バレンタイン こんだて	ごはん ハートハンバーグ ツナとまめのサラダ チョコプリン	○	豚肉 ツナ ひよこ豆 ちくわ ひじき ベーコン	米 麦 オリーブ油 さとう じゃがいも チョコプリン	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 玉ねぎ 水菜 干しいたけ 大根	669 869	23.3 30.6	23.4 29.0
2/15 (水)	ごはん	うめやき りんご ツナソテー	○	鶏肉 ツナ 厚揚げ みそ	米 麦 油 こんにゃく	人参 もやし きゃべつ 小松菜 玉ねぎ ピーマン 大根 長ねぎ ごぼう りんご	577 754	25.7 34.2	17.0 20.9
2/16 (木)	ごはん	さらさあげ みそしる ごまあえ みかん オムレツ たけのこスープ	○	イカ かまぼこ みそ わかめ 油揚げ	米 麦 片栗粉 油 ごま 里芋 さとう	人参 もやし ほうれん草 白菜 長ねぎ 小松菜 みかん	566 736	23.3 30.4	14.7 17.5
2/20 (月)	ごはん	レモンサラダ チーズドック ぎょうざ きのこスープ	○	たまご チーズ ハム	米 麦 オリーブ油 チーズドック さとう	人参 きゅうり きゃべつ 白菜 長ねぎ しめじ コーン たけのこ レモン	636 806	21.5 26.7	23.4 28.0
2/21 (火)	やきそば	ナムル ヨーグルト	○	豚肉 ヨーグルト ハム	中華麺 餃子 油 ごま油	人参 もやし きゃべつ たけのこ ピーマン 玉ねぎ 大根 ほうれん草 えのき	610 791	24.3 31.0	20.2 25.7
2/22 (水)	ごはん	サバのみそに なめこじる ちくわのあえもの ぶどうゼリー	○	サバ ちくわ とうふ わかめ みそ	米 麦 ぶどうゼリー	人参 きゅうり きゃべつ もやし ほうれん草 梅肉 長ねぎ なめこ ショウガ	593 770	24.4 31.9	17.1 21.2
2/24 (金)	ごはん	チキンなんばん みそしる ジャコサラダ	○	鶏肉 わかめ みそ ちりめんじゃこ 油揚げ	米 麦 片栗粉 油 さとう じゃがいも ドレッシング	人参 玉ねぎ りんご 白菜 きゃべつ きゅうり 長ねぎ ほうれん草	624 830	23.8 31.5	19.7 24.8
2/27 (月)	ごはん	イカメンチ かぼちゃシチュー ツナサラダ みかん	○	イカ ちくわ ツナ 牛乳	米 麦 油 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 玉ねぎ みかん ブロッコリー かぼちゃ	646 853	24.0 31.8	18.6 23.5
2/28 (火)	カツカレー	わふうサラダ ジョア(ミニ)	○	豚肉 わかめ ハム ジョア	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 カレールウ	人参 玉ねぎ グリンピース 大根 きゅうり きゃべつ にんにく	694 915	24.6 30.9	20.6 26.0

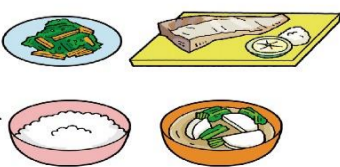


基準値 (小)	650	32.5	21.6
基準値 (中)	830	41.5	27.6
基準値 (高)	860	43.0	28.6
月平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学部	621	25.2	19.9
中学部・高等部	830	32.7	24.6
中学・高等部 塩分	3.1	小学部 塩分	2.2

三寒四温という言葉を知っていますか？三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続き、その後4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返されると暖かくなるといわれています。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして楽しみながら春を待ちましょう。

1日3食 望ましい食生活を

糖分や脂肪分、塩分をとりすぎる生活を続けていると、生活習慣病になりやすくなります。1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



今月の給食目標

