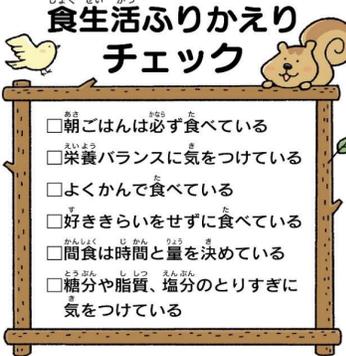


# 学校給食献立表

【1・2・3月の目標】◎感謝を込めて食事のあいさつをしよう。

月日・曜日	こんだてめい 献立名	あかのなかま (からだをつくる)	きいろのなかま (ちからをつくる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きょうこんだて 今日の献立から	エ:エネルギー量(kcal)		
		塩:食塩相当量(g)					小学部	中・高等部
2/3 (月)	ごはん マスカットジョア	だっしふんにゅう	こめ さとう	マスカット	今年の節分は、2月2日です。 	エ: 608 塩: 2.0	エ: 43 塩: 2.4	
	いわしのうめに	いわし かつおぶし	さとう かたくりこ	うめ				
	うのはな	おから ちくわ	あぶら さとう	にんじん ねぎ				
	けんちんじる	やきどうふ	こんにやく ごまあぶら	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ				
	せつぶんプリン	とうにゅう	さとう あぶら					
2/4 (火)	しょうゆラーメン	ぶたにく	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	キャベツ にんじん コーン しょうが にんにく ねぎ	正しい食器の持ち方 	エ: 592 塩: 3.8	エ: 778 塩: 5.5	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	にくしゅうまい	とりにく ぶたにく たまご	こむぎこ	たまねぎ				
	もやしのごもくあえ	くわわかめ	さとう ごまあぶら	もやし きゅうり えのきたけ にんじん				
2/5 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		間違った食器の持ち方 	エ: 582 塩: 2.2	エ: 723 塩: 2.7	
	あんかけあつやきたまご	たまご	さとう ごまあぶら かたくりこ					
	ビーフソテー	とりにく	ビーフ あぶら	キャベツ にんじん ビーマン				
	かいせんキムチスープ	いか えび ホタテ やきどうふ	さとう	はくさい えのきたけ ねぎ キムチ				
2/6 (木)	こくとうコッパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン こくとう		食生活ふりかえり チェック 	エ: 590 塩: 2.1	エ: 730 塩: 2.9	
	オムレツ(バックケチャップ)	たまご	さとう あぶら	トマト				
	スパゲッティサラダ	ハム	スパゲッティ マヨネーズ	にんじん きゅうり				
	ホタテとレタスのスープ	ホタテ	はるさめ	にんじん しめじ レタス しょうが				
2/7 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		将菜健康にすこすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。	エ: 653 塩: 1.9	エ: 813 塩: 2.5	
	さけのチーズメンチカツ	さけ チーズ	パンこ こむぎこ	たまねぎ				
	ポテトのカレー-いため	ベーコン	じゃがいも あぶら さとう	コーン グリンピース				
	はくさいとやきどうふのみそしる	やきどうふ あぶらあげ みそ		はくさい えのきたけ にんじん				
2/10 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		みなさんは、姿勢がまっすぐになっていませんか？ 食器の置き方はありますか？苦手な食べ物にもチャレンジしていますか？2月、3月は学校生活のまとめの時期です。給食時間も「まとめ」を意識して過ごしましょう。	エ: 570 塩: 1.2	エ: 750 塩: 1.6	
	スナックレバー	とりレバー とりにく ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら かたくりこ さとう	えだまめ				
	うめゆかりあえ			もやし こまつな キャベツ ゆかりうめ				
	とりとやさいのしょうがスープ	とりにく	かたくりこ	しいたけ にんじん れんこん はくさい しょうが				
2/11 (火)	けんこく きねん ひ 建国記念の日							
2/12 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		●ごまアレルギー ごまの除去 生活習慣を一人で改善することはなかなか難しく、おうちの方々の協力が必要です。食事や運動などの具体的な目標を、家族みんなで決めて取り組むようにしましょう。たとえば、「野菜をたくさん食べる」「おやつを量をへらす」「毎日歩く」など、長く続けられそうなものを考えましょう。	エ: 586 塩: 1.4	エ: 769 塩: 1.9	
	わふうごまみそそば	とりにく やきどうふ みそ	●ごま さとう あぶら パンこ	きりぼしだいこん しょうが				
	チンゲンサイのおかかあえ	かつおぶし あぶらあげ	ごまあぶら さとう	チンゲンサイ キャベツ えのきたけ				
	わかめとなまあげのみそしる	わかめ なまあげ みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ				
	りんご			りんご				
2/13 (木)	せわりコッパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン		今日のコッパンには、切れ目がはいついていません。背割りコッパンにフランクフルトをはさんで食べましょう。	エ: 581 塩: 2.7	エ: 730 塩: 3.7	
	フランクフルト バックケチャップ	フランクフルト		トマト				
	ジャーマンポテト	ウインナー こなチーズ	じゃがいも オリーブオイル ター	たまねぎ コーン にんにく パセリ				
	ABCスープ	ベーコン	マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ				
2/14 (金)	ハヤシライス	ぶたにく なまクリーム	こめ こむぎこ あぶら	たまねぎ にんにく トマト しめじ	今日は、バレンタイン献立です♥ 	エ: 727 塩: 3.2	エ: 927 塩: 4.2	
	ストロベリージョア	だっしふんにゅう	さとう	いちご				
	オムレツ(バックケチャップ)	たまご	さとう あぶら	トマト				
	フレンチサラダ		あぶら さとう	ブロッコリー キャベツ コーン				
	ボンデードーナツチョコかけ	たまご だっしふんにゅう	さとう あぶら チョコレート こむぎこ					

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

# 寄宿舎給食献立表

月日 曜日	<small>ちょうしょく</small> <b>朝食</b>	<small>工：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)</small>	<small>ゆうしょく</small> <b>夕食</b>	<small>工：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)</small>	
2/3 (月)			ごはん とりのねぎみそやき じゃがいものしおこうじいため なめこのたまごスープ りんご	工： 750 塩： 2.3	
2/4 (火)	ごはん さつまあげのしょうがやき すきこんぶのいりに みそしる ヤクルト	工： 580 塩： 2.6	ごはん ぶたにくのみそバターいため ごまチーズあえ みそしる バナナ	工： 651 塩： 1.9	
2/5 (水)	ごはん ミニハンバーグ (おろしソース) がんものにつけ みそしる ヤクルト	工： 700 塩： 2.8	チキンカレー ハッシュドポテト ふくじんづけサラダ カルシウムウエハース	工： 785 塩： 3.8	
2/6 (木)	ごはん そぼろみそまめ うめゆかりあえ みそしる ヤクルト	工： 614 塩： 1.6	ごはん コロッケ(パックソース) もやしのカレーソテー みそしる はなみかん	工： 750 塩： 2.5	
2/7 (金)	ごはん なっとう あつやきたまご やさいのみそいため みそしる ヤクルト	工： 610 塩： 2.3			
2/10 (月)					
2/11 (火)	<small>けんこく きねん ひ</small> <b>建国記念の日</b>				
2/12 (水)			キャロットライス とりのママレードやき あおじそサラダ ホタテのシチュー いちご	<b>HAPPY VALENTINE'S DAY</b> ♥	工： 835 塩： 3.2
2/13 (木)	ごはん サバのみそに うのはな みそしる ヤクルト	工： 618 塩： 2.1	ごはん はるまき きりほしだいこんのキムチあえ かいせんうまに りんご	工： 736 塩： 2.6	
2/14 (金)	ごはん のりのつくだに いわしのしょうがに なまあげとやさいのみそいため みそしる ヤクルト	工： 625 塩： 2.5			

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。