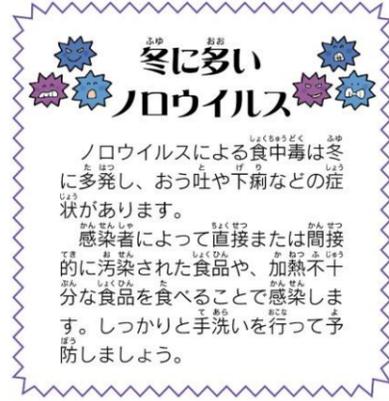
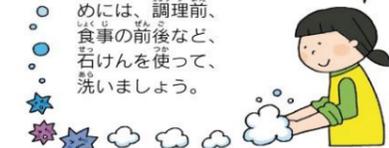
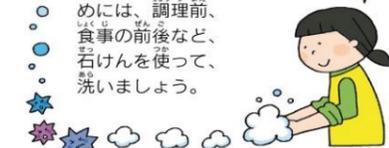


# 学校給食献立表

【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	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)	今日の献立から	工: エネルギー量 (kcal)	
		塩: 食塩相当量 (g)		小学部		中・高等部	
2/17 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		 <p><b>冬に多い ノロウイルス</b></p> <p>ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。</p>	工: 564 塩: 1.8	工: 746 塩: 2.5
	ふたにくのしょうがいため	ふたにく	あぶら さとう はるさめ	しょうが たまねぎ ピーマン			
	かみかみあえ	さきいか こんぶ	ごまあぶら	もやし きゅうり にんじん だいこん			
	はくさいとふのみそしる	あぶらあげ みそ	ふ	はくさい にんじん えのきたけ			
2/18 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		 <p><b>食中毒予防の基本 手洗い</b></p> <p>手は、さまざまなものに触れるので、気づかないうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。細菌やウイルスは、水で洗うだけでは、取り除けません。食中毒を予防するためには、調理前、食事の前後など、石けんを使って、洗いましょう。</p>	工: 602 塩: 1.8	工: 749 塩: 2.1
	ぼうぎょうざ	ふたにく とりにく	あぶら さとう こむぎこ パンこ	キャベツ ねぎ たら たまねぎ しょうが にんにく しょうが			
	ひじきのちゅうかソテー	とりにく ひじき	こんにゃく あぶら ごまあぶら	ごぼう にんじん ピーマン にんにく			
	にくだんごとはるさめのスープ	とりにく	パンこ あぶら はるさめ	たまねぎ しょうが はくさい にんじん			
2/19 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ			工: 584 塩: 1.7	工: 766 塩: 2.3
	ぶりのからあげ(なめこおろしあんかけ)	ぶり	かたくりこ あぶら	だいこん なめこ しょうが			
	うのはな	おから さつまあげ	あぶら さとう	にんじん ごぼう ねぎ			
	とんじる	ふたにく あぶらあげ とうふ みそ	こんにゃく あぶら	だいこん ねぎ			
2/20 (木)	よこわりまるパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン			工: 569 塩: 3.0	工: 744 塩: 4.0
	てづくりとうふいりハンバーグ	ふたにく とうふ ぎゅうにゅう たまご	パンこ さとう	たまねぎ トマト			
	マゼドアンサラダ	チーズ	じゃがいも あぶら さとう	にんじん きゅうり コーン			
	ほうれんそうのたまごスープ	たまご	かたくりこ	ほうれんそう えのきたけ たまねぎ			
2/21 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	こめ		<p>2月22日はおでんの日です。アツアツのおでんを、「ふー、ふー、ふー」と冷ましてから食べることから、「おでんの日」となりました。今日は、アツアツのおでんを、ふーふーと冷ましてながら食べましょう。</p>	工: 599 塩: 2.7	工: 765 塩: 3.7
	あつやきたまご	たまご	さとう あぶら				
	にくじゃが	ふたにく	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	たまねぎ にんじん いんげん			
	おでん	こんぶ なあまげ さつまあげ	こんにゃく さとう	だいこん			
2/24 (月)	 <p>天皇誕生日の振替休日</p>						
2/25 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		 <p><b>洗い残しの多い部分</b></p> <p>手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。</p>	工: 640 塩: 1.9	工: 799 塩: 2.4
	ごもくやさいくだんご	とりにく	さとう あぶら パンこ ごま あぶら	ごぼう たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ しょうが			
	じゃがきんぴら	ベーコン あおのり	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん			
	こまつなとやきどうふのみそしる	あぶらあげ やきどうふ みそ		こまつな だいこん にんじん			
2/26 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		 <p>牛乳を飲んでおなかゴロゴロすることを乳糖不耐といいます。乳糖不耐の人でも数回にわけて飲んで、温めたりするとゴロゴロしなくなります。また、ヨーグルトは乳糖不耐が起こりにくい食品です。ただし、食物アレルギーの場合もあるので注意が必要です。</p>	工: 585 塩: 1.7	工: 775 塩: 2.4
	サバのこうみ焼き	サバ		ねぎ にんにく			
	はるさめのピリからいため	ベーコン	はるさめ あぶら さとう	にんじん しいたけ ピーマン			
	なめこのたまごスープ	たまご	かたくりこ ごまあぶら	なめこ もやし えのきたけ ねぎ			
2/27 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン			工: 598 塩: 2.2	工: 768 塩: 3.4
	とりのマスタードソースかけ	とりにく	はちみつ かたくりこ	レモン			
	きりぼしナポリタン	ウインナー こなチーズ	オリーブオイル さとう	きりぼしだいこん ピーマン コーン にんにく トマト			
	はくさいのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう	こむぎこ あぶら	にんじん はくさい しめじ グリンピース コーン			
2/28 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		 <p>寒くても、たくさん体を動かそう！</p>	工: 627 塩: 1.3	工: 822 塩: 1.9
	とりのからあげ	とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく			
	なっとうあえ	なっとう チーズ		こまつな はくさい にんじん			
	こうやどうふとじゃがいものみそしる	こうやどうふ みそ やきどうふ	じゃがいも	にんじん えのきたけ			

※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。

# 寄宿舍給食献立表

月日・曜日	<small>ちょうしょく</small> <b>朝食</b>	<small>エ:エネルギー量 (kcal)</small> <small>塩:食塩相当量 (g)</small>	<small>ゆうしょく</small> <b>夕食</b>	<small>エ:エネルギー量 (kcal)</small> <small>塩:食塩相当量 (g)</small>
2/17 (月)			ごはん コロッケ (バックソース) ぶたにくとだいこんのいために ならたまじる りんご	エ: 752 塩: 2.1
2/18 (火)	ごはん おかかぶりかけ ほうれんそういりたまごやき やさいのカレーソテー みそしる ヤクルト	エ: 575 塩: 2.0	ごはん とりのうめみそやき じゃがいものそぼろに みそしる オレンジ	エ: 812 塩: 2.6
2/19 (水)	ごはん わかたけしのだに ひじきのいりに みそしる ヤクルト	エ: 582 塩: 2.0	おやこどん かぼちゃのあまからに みそしる シークワサーゼリー	エ: 720 塩: 3.2
2/20 (木)	ごはん ごもくやさいにくだんご とりとやさいのソテー みそしる ヤクルト	エ: 602 塩: 2.1	ごはん サバのカレーやき がんものにつけ みそしる オレンジ	エ: 615 塩: 2.3
2/21 (金)	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	エ: 605 塩: 2.5		
2/24 (月)	<small>てんのうたんじょうび</small> <small>ふりかえ きゅうじつ</small> <b>天皇誕生日の振替休日</b>			
2/25 (火)			ごはん とりのねぎみそやき きりほしだいこんのキムチいため みそしる やさいかじつゼリー	エ: 700 塩: 2.6
2/26 (水)	ごはん なっとう ゆでたまご ベーコンとやさいのソテー みそしる ヤクルト	エ: 665 塩: 3.5	ガバオライス (めだまやきのせ) きりほしだいこんとツナのサラダ サムゲタンふうスープ カルシウムウエハース	エ: 750 塩: 2.5
2/27 (木)	ごはん とりとこんさいのひらつくね うのはな みそしる ヤクルト	エ: 602 塩: 2.0	ごはん アジフライ (バックソース) ごぼうのピリからいため みそしる りんご	エ: 667 塩: 2.5
2/28 (金)	ごはん しらすとわかめいりたまごやき きりほしだいこんのにつけ みそしる ヤクルト	エ: 616 塩: 2.0		

※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。