

令和8年

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。

岩手県立気仙光陵支援学校







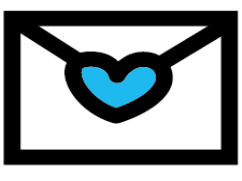

月日・曜日	こんだて 献立名	あかのなかま (からだをつくる)	きいろのなかま (ちからをつくる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きょうこんだて 今日の献立から	エ：エネルギー量 (kcal)	
		塩：食塩相当量 (g)					
		小学部	中・高等部				
2/9  (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		10日に登場するフライビーンズサラダは、名前のとおり、大豆（ビーンズ）を揚げて（フライ）作るサラダです。 片栗粉をまぶして揚げた大豆に、青のりをまぶしてサラダの上にトッピングします。 豆類には、体をつくるものになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」が豊富です。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。	エ： 607 塩： 1.4	エ： 789 塩： 2.1
	とりのねぎみそやき	とりにく みそ	ごまあぶら	ねぎ			
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも しらたき あぶらさとう	たまねぎ にんじん いんげん			
	さわにわん	ぶたにく	しらたき	しいたけ だいこん にんじん ごぼう だけのこ ねぎ			
2/10  (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			エ： 597 塩： 1.4	エ： 764 塩： 1.9
	ますのきのこマヨソースかけ	ます	はくりきこ バター マヨネーズ さとう	ブロッコリー しめじ			
	フライビーンズサラダ	だいず あおのり	かたくりこ さとう あぶら	キャベツ にんじん			
	とりとはくさいのしょうがスープ	とりにく	かたくりこ	しいたけ れんこん はくさい しょうが			
2/11 (水)	けんこく きねん ひ 建国記念の日						
2/12  (木)	せわりコッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン		今日は、背割りコッペパンにツナサンドの具を挟んで食べましょう♪	エ： 612 塩： 2.5	エ： 773 塩： 3.2
	オムレツ（パquetteチャップ）	たまご	さとう あぶら	トマト			
	セルフツナサンドの具	ツナ	マヨネーズ さとう	キャベツ きゅうり レモン			
	ジャーマンスープ	ベーコン	じゃがいも オリーブオイル	にんじん たまねぎ セロリ にんにく パセリ			
	バナナ			バナナ			
2/13  (金)	オムハヤシ	たまご ぶたにく なまクリーム	こめ さとう あぶら こむぎこ バター	たまねぎ トマト にんにく	今日は、バレンタイン献立です。オムハヤシには、加熱しても半熟感のあるスクランブルエッグを使用します。ハヤシルウをかけて食べましょう。	エ： 704 塩： 2.7	エ： 977 塩： 4.1
	ストロベリージョア	だっしふんにゅう	さとう	いちご			
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん コーン			
	ハートのフルーツあんじん	ぎゅうにゅう かんてん	さとう あぶら こんにゃく	みかん パイン もも			
2/16  (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		もやしは漢字で「萌やし」と書きます。「萌」の字には、若い芽が伸びるという意味があります。	エ： 626 塩： 2.0	エ： 801 塩： 2.5
	あんかけあつやきたまご	たまご	さとう あぶら かたくりこ				
	もやしのチンジャオロースー	ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	もやし にんじん ビーマン にんにく しょうが			
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが ねぎ			
2/17  (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			エ： 602 塩： 1.6	エ： 777 塩： 2.0
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	はるさめ あぶら さとう	しょうが たまねぎ ビーマン			
	わふうごまサラダ	みそ	マヨネーズ さとう ごま	キャベツ こまつな にんじん			
	なめこのみそしる	とうふ みそ		なめこ だいこん にんじん ねぎ			
2/18  (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ			エ： 604 塩： 1.9	エ： 752 塩： 2.4
	はるまき	ぶたにく	はるさめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	キャベツ たまねぎ にんじん にら しいたけ にんにく			
	きりぼしだいこんのキムチいため	だいず	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん えのき だけ しめじ しいたけ			
	にくだんごとはるさめのスープ	とりにく	はるさめ パンこ さとう こむぎこ	はくさい にんじん			
2/19  (木)	しょくパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン			エ： 590 塩： 2.3	エ： 715 塩： 3.0
	チョコレートジャム		チョコレート さとう				
	ますのチーズパンこやき	ます こなチーズ	パンこ オリーブオイル	にんにく パセリ			
	チキンとまめのサラダ	ささみ だいず チーズ	あぶら	ブロッコリー キャベツ コーン			
	かぶのコンソメスープ	ベーコン	はるさめ	かぶ にんじん しめじ しょうが パセリ			
2/20  (金)	ポークカレー	ぶたにく	こめ さとう あぶら こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが にんにく		エ： 663 塩： 3.0	エ： 853 塩： 4.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ゆでたまご	たまご					
	カリボリあえ	こんぶ	ごま	つぼづけ キャベツ きゅうり にんじん			

※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

岩手県立気仙光陵支援学校

月日 ・ 曜日	ちょうしょく 朝食	エ：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)	ゆうしょく 夕食	エ：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)
2/9 (月)			ガーリックライス ハートがたハンバーグ (パックケチャップ) カラフルサラダ コーンスープ いちごのボンデーナツ 	エ： 924 塩： 3.9
2/10 (火)	ごはん おかかふりかけ きんぴらいりあつやきたまご とりとやさいのソテー みそしる ヤクルト	エ： 601 塩： 2.4		
2/11 (水)	けんこく きねん ひ 建国記念の日			
2/12 (木)			★ 棟長 リクエストメニュー ★ キーマカレー ふくじんづけサラダ わかめスープ チョコバナナクレープ 	エ： 925 塩： 4.2
2/13 (金)	ごはん そぼろみそめ わふうごまサラダ みそしる ヤクルト	エ： 697 塩： 1.8		
2/16 (月)			ごはん ささみのうめフライ たくあんサラダ みそしる はなみかん	エ： 719 塩： 3.0
2/17 (火)	ごはん サバのみそに うめゆかりあえ みそしる ヤクルト	エ： 625 塩： 2.1	キムタクごはん にらまんじゅう はるさめサラダ なめこのたまごスープ ラムネゼリー	エ： 714 塩： 4.4
2/18 (水)	しょくパン ブルーベリージャム オムレツ (パックケチャップ) ツナサラダ コンソメスープ ブレンジョア	エ： 563 塩： 3.0	ごはん たらちのチーズやき ぶたにくのみそバターいため どさんこじる いちご	エ： 715 塩： 2.2
2/19 (木)	ごはん のりのつくだに ほうれんそういりたまごまき じゃがいものわふうソテー みそしる ヤクルト	エ： 649 塩： 2.3	ごはん とりのじゅうねみそやき れんこんのきんぴら わふうごもくスープ オレンジ	エ： 768 塩： 2.5
2/20 (金)	ごはん そぼろひじき もやびーサラダ みそしる ヤクルト	エ： 607 塩： 2.2		

※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。

2月給食だより

今年度も、JAおおふなとさんから  
おいしいりんごをいただきました🍏✧

昨年12月15日(月)に、JAおおふなとさんとの農福連携事業が実施され、高等部1・2年生が参加しました。野菜出荷用の段ボールの組み立てや、りんごの箱詰め、りんごの糖度測定、りんごの試食などの体験をしました。

授業中、生徒からの質問で、「野菜の箱詰め以外にどんな仕事をしていますか?」という質問がありました。JAおおふなとさんから、「生産者さんが箱詰めしたものを回収したり、コンテナに入れてトラックで東京方面に出荷したりしています。また、生産者さんに、栽培に関することを指導したり、助言したりします。」と教えていただきました。生徒たちは、JAおおふなとさんが、食べ物を通し、販売するだけではなく、生産者さんがおいしい食材を作ることが出来るように支援するお仕事もしていることを学びました。

授業後、学校給食用にりんごをいただき、翌日の給食でおいしくいただきました。「ジューシーでさわやか!」という感想がありました🍏

JAおおふなとさん、今年度もおいしいりんごをありがとうございました✧

