

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

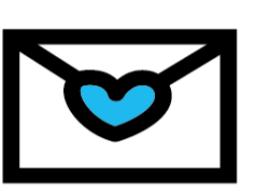
月日 曜日	献立名	あかのなかま (からだをつくる)	きいろのなかま (ちからをつくる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きょうこんだて 今日の献立から	工: エネルギー量 (kcal)	
						塩: 食塩相当量 (g)	
						小学部 中・高等部	
2/9 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		10日に登場するフライピーンズサラダは、名前 のとおり、大豆（ピーンズ）を揚げて（フライ） 作るサラダです。 片栗粉をまぶして揚げた大豆に、青のりをまぶし てサラダの上にトッピングします。 豆類には、体をつくるものとなる「たんぱく質」 や、おなかの調子を整える「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、「蛋白質」とも呼ばれます。	工: 607 塩: 1.4	
	とりのねぎみそやき	とりにく みそ	ごまあぶら	ねぎ			
	にくじやが	ぶたにく	じゃかいも 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 たけのこ ねぎ			
2/10 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		すごいぞ! 大豆!	工: 597 塩: 1.4	
	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			
	フライピーンズサラダ	だいす 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)	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♪	工: 612 塩: 2.5	
	オムレツ (パックケチャップ)	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	じゃかいも オリーブオイル	にんじん たまねぎ セロリ にんに く バセリ			
2/13 (金)	バナナ			バナナ	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。	工: 704 塩: 2.7	
	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			
	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			
2/16 (月)	ハートのフルーツあんにん	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	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。	工: 626 塩: 2.0	
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ				
	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 ピーマン にんに く しょうが			
2/17 (火)	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	しっかり 手を洗おう!	工: 602 塩: 1.6	
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ				
	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 ピーマン			
	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			
2/18 (水)	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	のこ 残さず 食べよう!	工: 604 塩: 1.9	
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ				
	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	だいす	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん えのき たけ しめじ しいたけ			
2/19 (木)	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	<p>かぶの栄養</p> <p>根は、ビタミンCやカリウム、消化酵素のアミラーゼなどを含んでいます。葉は、根よりビタミンCが多く、β-カロテンや鉄、カルシウムなども豊富です。かぶは、根も皮も葉も食べられます。</p>	工: 590 塩: 2.3	
	しょくパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン				
	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 バセリ			
2/20 (金)	チキンとまめのサラダ	ささみ だいす チーズ	あぶら	ブロッコリー キャベツ コーン	<p>かぶの栄養</p> <p>根は、ビタミンCやカリウム、消化酵素のアミラーゼなどを含んでいます。葉は、根よりビタミンCが多く、β-カロテンや鉄、カルシウムなども豊富です。かぶは、根も皮も葉も食べられます。</p>	工: 663 塩: 3.0	
	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			
	ポークカレー	ぶたにく	こめ さとう あぶら こむぎこ じゃかいも	たまねぎ にんじん しょうが にん にく			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ゆでたまご	たまご				工: 853 塩: 4.0	
	カリボリあえ	こんぶ	ごま				

※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。

令和8年

寄宿舎給食献立表

岩手県立気仙光陵支援学校

月日 曜日	朝食	工:エネルギー量 (kcal) 塩:食塩相当量 (g)	夕食	工: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 いちごのポンデーナツ HAPPY VALENTINE'S DAY!	工: 924 塩: 3.9
2/10 (火)	ごはん おかかりかけ 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	工: 601 塩: 2.4		
2/11 (水)			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	工: 925 塩: 4.2
2/13 (金)	ごはん そぼろみそまめ わふうごまサラダ みそしる ヤクルト	工: 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	工: 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	工: 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	工: 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 フレンジョア	工: 563 塩: 3.0	ごはん たらのチーズやき ぶたにくのみぞばーいため どさんこじる いちご	工: 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	工: 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	工: 768 塩: 2.5
2/20 (金)	ごはん そぼろひじき もやビーサラダ みそしる ヤクルト	工: 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

昨日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、食べ物を流通し、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支援するお仕事を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♪

**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♪**