

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 (からだのちようしきとどるえる)	今日の献立から	エネルギー (kcal)		
		塩・食塩相当量 (g)	小学部	中・高等部				
2/23 (月)	天皇誕生日							
2/24 (火)	しょうゆラーメン	ぶたにく	ちゅうかめん ごまあぶら さとう	キャベツ にんじん コーン ねぎ しょうが にんにく	若手輪は酪農が盛んで、岩手町や湯田町などさまざまな地域でヨーグルトが作られています。今日のデザートは、「戸前」にある奥中山高原のヨーグルトを使ってフルーツヨーグルトを作ります。	工:	567	752
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				塩:	3.5	4.9
	うみのおいしーサラダ	めかぶ わかめ くきわかめ ぶりのり ごんぶ とさかり	ごま さとう	キャベツ コーン しょうが				
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	バナナ みかん パイン もも				
2/25 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		牛乳は、季節やエサの影響で味が変わります。冬の牛乳は脂肪分が多く、濃厚な味わいになります。暑いと飲み残しが多くなりがちですが、夏ならではのおいしい牛乳を味わってください。	工:	578	766
	にくだんごのケチャップ あますあなか	とりにく たまご	パンこ さとう あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん たけのこ ししいだけ ビーマン にんにく トマト		塩:	2.2	2.9
	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 ビーマン にんにく しょうが				
	ちゅうかふうコーンスープ	たまご わかめ	かたくりこ	コーン にんじん ねぎ				
2/26 (木)	まるパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン		毎月28日は、「いわて産産・産産の白」！ 調味料は、しょうゆやソースよりもマヨネーズやタルタルソース、ケチャップの方が強塩になります。	工:	624	803
	ぶりのタルタルパンこやき	ぶり たまご	あぶら パンこ マヨネーズ	パセリ		塩:	2.3	3.4
	ツナとチーズのサラダ	ツナ チーズ だいす	さとう	きゅうり キャベツ コーン				
	ミネストローネ	ウインナー	じゃがいも オリーブオイル さとう	セロリ にんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ				
2/27 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		腐製豆腐とは、種かくつぶした豆腐に、卵や野菜を入れて加熱した料理です。精進料理の1つで、豆腐以外の材料を使って豆腐に見せたり、豆腐を使って玉子焼きのように見せたりすることから、「腐製豆腐」と呼ばれています。しゃべこと汁は、釜石市の郷土料理です。おしゃべり(しゃべこと)しながら料理をしていたことが名前の由来です。	工:	582	811
	ぎせい豆腐	豆腐 たまご ぶたにく ひじき	あぶら さとう	にんじん ししいだけ ねぎ		塩:	1.5	
	とりとこんにゃくのゆずいため	とりにく	こんにゃく かたくりこ	たまねぎ ビーマン ゆず				
	しゃべことじる	とりにく なまあげ	じゃがいもこんにゃく	しめじ				
3/2 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		3月2日(月)から6日(金)、給食感謝連日です。食事の前後のあいさつには、食べ物のお話をいただくことや、食事を作るために関わった人たちの感謝の気持ちが込められています。今週は、いつもより元気に、心を込めて「いただきます」と「ごちそうさま」を言いましょ♡	工:	607	786
	とりのじゅうねみそやき	とりにく みそ	さとう じゅうね	しょうが		塩:	1.5	2.1
	すきごんぶのいりに	ごんぶ あぶらあげ	あぶら さとう こんにゃく	にんじん				
	てづくりはっと	とりにく	ずいとんこ	にんじん しめじ ごぼう だいこん ねぎ				
3/3 (火)	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	こめ		その言葉がうれしい	工:	585	717
	はながたとうふハンバーグ(おろしソースかけ)	とうふ とりにく おから	あぶら さとう	だいこん レモン たまねぎ にんじん にんにく しょうが		塩:	1.9	2.3
	ちくせんに	とりにく	こんにゃく あぶら さとう	ししいだけ ごぼう にんじん れんこん たけのこ いんげん				
	はなふのすましじる	とうふ	ふ	ほうれんそう だいこん にんじん				
	ひなあられ	のり	もちこめ さとう					
3/4 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		おいてください！	工:	617	827
	なまあげのしせんに	なまあげ ぶたにく みそ	ごまあぶら さとう かたくりこ	ねぎ にんにく しょうが トマト		塩:	1.4	1.8
	ハンパンジー	とりにく	ごま さとう あぶら	もやし キャベツ きゅうり にんじん				
3/5 (木)	ピーフンスープ	えび いか ホタテ	ピーフン ごまあぶら	たけのこ はくさい ししいだけ にんじん	ごちそうさま！	工:	603	816
	まるパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン			塩:	2.4	3.6
	ミートボールのトマトに	とりにく たまご	パンこ さとう あぶら	たまねぎ しめじ ビーマン トマト				
	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 たまねぎ えのきたけ				
3/6 (金)	てづくりスイートポテト	たまご	さつまいも れんにゅう パター さとう		3日(火)は、ひな祭り献立です。5日(木)は、12月に提供し、児童生徒職員から好評だった「手作りスイートポテト」が再登場です！裏面には、スイートポテトのレシピも掲載しています。ぜひご家庭でも作ってみてください♡	工:	641	825
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			塩:	1.3	1.9
	とりのからあげ	とりにく	さとう かたくりこ あぶら	しょうが にんにく				
	なっとうあえ	なっとう チーズ		ごま豆腐 はくさい にんじん				
こまつなのみそじる	とうふ みそ		ごまつな だいこん にんじん ねぎ					
さくらゼリー		さとう みずあめ	さくらんぼ レモン					

※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	朝食 エネルギー(kcal) 塩分量(g)	夕食 エネルギー(kcal) 塩分量(g)
2/23 (月)	天皇誕生日	
2/24 (火)		ごはん ますのピリからチーズ焼き ホイコーロー いそのかおりじる はなみかん 工塩: 763 2.3
2/25 (水)	ごはん さつまあげのしょうが焼き きりぼしだいこんのにつけ みそしる ヤクルト 工塩: 602 2.5	ごはん チキンみそカツ なめこおくらあえ とりとはくさいのしょうがスープ ひゅうがなつゼリー 工塩: 814 1.5
2/26 (木)	ごはん てりやきハンバーグ キャベツのバターしょうゆソテー みそしる ヤクルト 工塩: 688 2.0	ごはん ふたにくのねぎみそ焼き じゃがいものしおこうじいため そうめんじる バナナ 工塩: 743 2.8
2/27 (金)	ごはん スタミナなっとう ごますあえ みそしる ヤクルト 工塩: 626 2.1	
3/2 (月)		ごはん サバのねぎしお焼き はるさめのピリからいため マーボー豆腐 りんご 工塩: 777 2.3
3/3 (火)	ごはん いわしのレモンに きんぴらごぼう みそしる ヤクルト (ピーチあじ) 工塩: 652 2.2	★ さつき会 送別会 ★ さけとなのはなのちらしずし チキンなんぼん なっとうあえ わかめスープ セレクトケーキ (チョコまたはベリーミルク) 工塩: 987 3.3
3/4 (水)	ロールパン チキナゲット (バックチャップ) ツナポテト コンソメスープ ストロベリージョア 工塩: 665 3.3	ごはん スナックレバー さきみのからしマヨあえ みそしる いちごヨーグルト 工塩: 788 2.8
3/5 (木)	ごはん のりのつくだに とりつくね がんものおろしに みそしる ヤクルト 工塩: 664 2.3	ごはん チーズタッカルビ チョレキサラダ サムゲタンスープ パイナップル 工塩: 650 2.2
3/6 (金)	ごはん そぼろみそめめ しょうがじょうゆあえ みそしる ヤクルト 工塩: 614 1.8	

※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。

給食レシピ



手作りスイートポテト

＜材料(一人分量)＞

- ・さつまいも…50g ・バター…7g ・練乳…3.5g
- ・卵黄…4.5g ・上白糖…5g
- ★つや出し用 (卵黄…1.5g ・みりん0.3g)
- ・アルミカップ



＜作り方＞

- ①さつまいもは皮をむいて2cm程度の輪切りにし、水にさらす。
- ②さつまいもが柔らかくなるまで茹でる。(茹でる時は、水から茹でる。)
- ③柔らかくなったらザルに移して湯を切る。
- ④ボウルにさつまいもを入れ、熱いうちにマッシャーなどでつぶす。
- ⑤バターを加え、溶かしながら混ぜる。
- ⑥練乳、上白糖を加え、さらに混ぜる。
- ⑦溶いた卵黄を最後に加え、なめらかにする。
- ⑧冷蔵庫に入れ、冷やす。(冷やすことで、形が整えやすくなる。)
- ⑨好きな形に丸めたスイートポテトをアルミカップにのせる。
- ⑩つや出し用に、溶いた卵黄とみりんを混ぜて、スイートポテトの上に塗る。
- ⑪200度に温めたオーブンで10分程度焼いたら出来上がり♪

切り取って学級担任へ渡してください。

あなたが知りたい

給食レシピ



を教えてください!

知りたいレシピがある方は、こちらに名前とメニュー名を記入後、紙を切り取って学級担任へお渡しください。

メニュー名

名前



お待ちしております!