



# 給食予定献立表

境特別支援学校

※アレルギー表示8品目(卵、乳、小麦、えび、かに、くるみ、落花生)を含む食品は、()内に表記しています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん	○		精白米,強化米		716 kcal
	豚肉のピリ辛ソース		豚肉	小麦粉,砂糖	ねぎ,にんにく	29.5 g
	さつまいものごま和え		焼ちくわ	さつまいも,砂糖,すりごま	小松菜	23.6 g
	ゆばのすまし汁		ゆば		にんじん,糸みつば,椎茸	1.8 g
3火	ごはん	○		精白米,強化米	節分献立	766 kcal
	いわし開き竜田		いわし開き竜田(小麦)	コメ油		28.5 g
	ひじきの炒り煮		ひじき,大豆,さつまあげ	こんにゃく,サラダ油,三温糖		23.3 g
	れんこんさつま汁		豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	さつまいも		1.8 g
	豆乳プリン			豆乳プリン		
4水	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		723 kcal
	中華丼		豚肉	サラダ油,砂糖,かたくり粉	しょうが,白菜,にんじん,玉葱,チンゲン菜,椎茸,たけのこ	28.7 g
	パンサンスー		ロースハム(卵・乳),卵	春雨,砂糖,ごま油,いりごま	きゅうり,にんじん	24.5 g
	鶏肉と豆腐のとろみスープ		鶏もも肉,豆腐	ごま油,かたくり粉	玉葱,しょうが	1.9 g
5木	中華麺	○		小麦粉		796 kcal
	とんこつラーメン		豚肉,ほたて	ごま油	キャベツ,玉葱,木耳	26.2 g
	鶏肉のレモン煮		鶏もも肉	かたくり粉,コメ油,三温糖	レモン	28.7 g
	バリバリポテトサラダ		ロースハム(卵・乳)	じゃがいも,マヨネーズ,砂糖	にんじん,きゅうり,切干大根	3.4 g
	冷凍パイ				パイナップル	高3ドリームランチ
	リングジュース			リングジュース		
6金	ごはん	○		精白米,強化米		734 kcal
	さばの味噌煮		さば,みそ			30.6 g
	水菜の海苔風味和え		のり	いりごま	にんじん,水菜,えのきたけ	29.1 g
	野菜たっぷり鶏肉汁		鶏ひき肉,白みそ,赤みそ	サラダ油	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,椎茸	2.1 g
9月	わかめごはん	○	わかめ	精白米,強化米,いりごま		704 kcal
	鶏肉のトマトソース焼き		鶏もも肉	サラダ油,デミグラス(小麦)	しょうが,にんにく,玉葱,トマト	23.4 g
	もやしのナムル			ごま油,三温糖,いりごま	もやし,にんじん,きゅうり	22.4 g
	なめこ汁		豆腐		なめこ,ねぎ,にんじん	2.2 g
	チョコアイス風デザート			チョコアイス風デザート(乳)	高3ドリームランチ	
	コーヒー牛乳			コーヒー牛乳(乳)		
10火	食パン	○	脱脂粉乳	小麦粉	かみかみデー	741 kcal
	スパニッシュオムレツ		卵,プロセスチーズ(乳),ロースハム(卵・乳)	じゃがいも,サラダ油		32.3 g
	アスパラサラダ			マヨネーズ,オリーブ油,砂糖		32.2 g
	クラムチャウダー		あさり,ほたて,牛乳	バター(乳),小麦粉		3.2 g
	りんごジャム			りんごジャム		
12木	スパゲティ麺	○		小麦粉		754 kcal
	ミートソース		豚ひき肉,鶏ひき肉,パルメザンチーズ(乳)	バター(乳)	にんじん,玉葱,にんにく,しょうが,セロリ,マッシュルーム,トマト	34.8 g
	チキンナゲット		チキンナゲット(小麦)			20.8 g
	キャベツときのこのマリネ			砂糖,オリーブ油	キャベツ,きゅうり,にんじん,ほんしめじ,レモン	2.7 g
	ジョア(ブレーン)		ジョア(乳)			
13金	ごはん	○		精白米,強化米		784 kcal
	ハートハンバーグ		ハンバーグ	バター(乳),デミグラス(小麦)	玉葱,エリンギ	25.6 g
	ブロッコリーフレンチサラダ			オリーブ油,砂糖	ブロッコリー,にんじん,とうもろこし	27.5 g
	ミネストローネ		ベーコン(卵・乳),大豆	じゃがいも,バター(乳),ハートのパスタ	にんじん,玉葱,セロリ,にんにく,トマト	1.5 g
	チョコクレープ			チョコクレープ		
16月	ごはん	○		精白米,強化米		741 kcal
	豚肉のおろしソース		豚肉	サラダ油,砂糖	だいこん,玉葱	27.5 g
	きんぴらごぼう		さつまあげ	サラダ油,砂糖,いりごま,ごま油	にんじん,ごぼう	26.4 g
	五目おこげスープ			おこげ,サラダ油,かたくり粉,ごま油	チンゲン菜,玉葱,にんじん,しょうが,椎茸	1.9 g

17 火	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		725 kcal
	回鍋肉丼の具		豚肉,赤みそ	サラダ油,砂糖,かたくり粉,ごま油	キャベツ,玉葱,ピーマン,にんじん,たけのこ,にんにく,	33.9 g
	カルちゃんサラダ		揚げちりめん,プロセスチーズ(乳)	ごまクリーミードレッシング	キャベツ,小松菜	23.7 g
	えび団子スープ		えび団子(えび)	春雨	糸みつば,ほんしめじ	2.6 g
19 木	中華麺	○		小麦粉		724 kcal
	味噌ラーメン		豚ひき肉,豚小間肉,赤みそ	すりごま,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,キャベツ,もやし,ねぎ,木耳	30.2 g
	焼き餃子		餃子(小麦)			19.9 g
	海藻サラダ		海藻,かに風味かまぼこ(卵・乳・かに)	砂糖,ごま油	きゅうり,しょうが	3.4 g
	マンゴープリン			マンゴープリン		高3ドリームランチ
20 金	ごはん	○		精白米,強化米		701 kcal
	ローズボーク&常陸牛のメンチカツ		ローズボーク&常陸牛のメンチカツ(小麦)	コメ油		24.3 g
	れんこんの和え物		油揚げ	砂糖,すりごま	れんこん,もやし,ほうれん草	22.8 g
	味噌けんちん汁		豆腐,白みそ,赤みそ	里芋,サラダ油	だいこん,にんじん,ねぎ,ごぼう	2.0 g
24 火	食パン	○	脱脂粉乳	小麦粉		784 kcal
	フランクフルト		フランクフルト			30.4 g
	コールスロー			サラダ油,マヨネーズ,砂糖	キャベツ,にんじん,とうもろこし	36.4 g
	コーンスープ		鶏むね肉,牛乳	バター(乳),小麦粉	とうもろこし,玉葱,パセリ	3.2 g
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム		
25 水	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		704 kcal
	チキンカレー		鶏もも肉	じゃがいも,サラダ油,カレー粉(小麦)	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,グリーンピース	23.7 g
	ひじきとほうれん草のサラダ		ひじき,ツナフレーク	マヨネーズ,砂糖,すりごま	にんじん,ほうれん草,とうもろこし	23.8 g
						2.2 g
27 金	ごはん	○		精白米,強化米		793 kcal
	油淋鶏		鶏もも肉	かたくり粉,コメ油,砂糖,ごま油	にんにく,ねぎ,しょうが	27.7 g
	棒々鶏サラダ		ソフトチキン水煮	棒々鶏ドレッシング	きゅうり,もやし,キャベツ,にんじん	29.8 g
	ワンタンスープ		ワンタン(卵・小麦)	ごま油,かたくり粉	にんじん,たけのこ,にら,木耳	2.1 g
	杏仁豆腐			杏仁豆腐(乳)		高3ドリームランチ

※食材の納入状況により、献立が変更になる場合があります。

表示の栄養価は基準(中1~中3)の値です。基準に対し小1~3年は約0.6倍、小4~6年は約0.8倍、高1以上は約1.1倍。  
児童生徒の身体測定や文科省の基準を参考にして1食分を決定しています。

## 2月の食育目標

### 「風邪に負けない食事をしよう」

#### 節分【2/3(火)】

節分とは、「1年間健康に過ごせるように」という願いを込めて「悪いもの」を追い出す行事とされています。  
もともと節分は、「季節を分ける」という意味で、季節が変わる日のことを指し、年に4回訪れる立春・立夏・立秋・立冬の前日を指す言葉でした。しかし、春が1年の始まりとされ、特に大切にされていたため、春が始まる前日(冬と春を分ける日)のみを節分と呼ぶようになりました。  
節分には豆をまきますが、これは季節の変わり目には悪いもの(鬼)が現れやすいと信じられており、病気や災害などの災いのもとと考えられていた鬼を、魔除けの力を持つとされる豆で退治する(追い出す)ためといわれています。また豆は「魔(ま)を滅(めつ)する=まめ」に繋がるともいわれています。  
他にも地域によっては、恵方巻を食べる風習や、いわしを飾る・食べる風習、そばを食べる風習、けんちん汁を飲む風習などがあります。



#### 毎月10日は「かみかみデー」

「いつもより1口10回多くかもう!」がスローガン。  
1口30回を目指して、よくかんで食べましょう!

#### 毎月19日は「食育の日」

「食育」は、生きる上での基本であり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人を育てることです。  
毎月19日は境町産・県産の食材を使用した給食です。食について美味しく楽しく学んでいきましょう。

#### 毎月20日は「美味しおDay(減塩の日)」

茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その要因の一つである塩分摂取量も全国平均より多いです。  
毎月20日は、美味しく食べて、薄味に慣れる習慣を身に付けられるよう食塩相当量2.0g以下の給食を提供しています。