

令和7年2月 給食こんだて表

2~3月に、今年度、卒業される視覚中学部、肢体小学部、肢体中学部、肢体高等部の皆さんからのリクエスト給食を行います。どうぞお楽しみに。

福岡県立柳河特別支援学校

| 日 に ち | 曜 日 | 献立名 | 一口メモ | おもな材料 | | | 中学部 高等部 の栄養師 |
|-------------|--------|--|---|--|---|---|----------------------------------|
| | | | | 体をつくる | 体の調子をととのえる | エネルギーのもとになる | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) |
| 3 | 月 | ごはん 牛乳 みそおでん 白菜のかぼす和え えのきのすまし汁 | <かぼす> かぼすは、冬が旬の柑橘類（かんきつ類）です。さっぱりとした味と香りで、和え物や鍋にもよく合います。 | 牛乳 鶏肉 天ぷら わかめ 厚揚げ みそ かまぼこ | にんじん 白菜 しいたけ 小松菜 コーン 玉ねぎ こんにゃく かぼす | 米 麦 さといも きびぎとう | 664 28.3 17.4 |
| 4 | 火 | パン 牛乳 ソーミンライス 三色和え かぼちゃのみそ汁 | <ソーミンライス> 豚肉と大豆が入ったアメリカの代表的な家庭料理です。 |  牛乳 チーズ 豚肉 ヨーグルト ベーコン | にんじん セロリ キャベツ 大根 きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 ビーマン | パン 油 ノンエッグマヨネーズ | 646 31.4 26.8 |
| 5 | 水 | ごはん 牛乳 枝豆と豆腐のメンチカツ キャベツとチンゲンサイのごま和え もずくのみそ汁 | <枝豆と豆腐のメンチカツ> 新メニューです。鶏肉、玉ねぎ、枝豆、豆腐が入った食物繊維たっぷりのメンチカツです。 | 牛乳 鶏肉 もずく 豆腐 みそ | にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ えのき 枝豆 チンゲンサイ | 米 麦 油 ごま | 645 21.4 19.1 |
| 6 | 木 | ごはん 牛乳 さばのカルー煮 ひじきと切り干し大根の炒め煮 けんちん汁 | <さば> 魚へんに青と書く鯖（さば）は背中が青い青魚です。青魚の油には、血液サラサラ、脳を活性化させる効果があります。 |  牛乳 さば 天ぷら 豆腐 油揚げ ひじき | にんじん 大根 いんげん ごぼう ねぎ | 米 麦 さといも きびぎとう 油 | 723 25.9 28.7 |
| 7 | 金 | ごはん 牛乳 ビーンズカレー ツナサラダ ごぼうのスープ | <ビーンズカレー> ビーンズカレーには、大豆と枝豆が入っています。若いときに収穫すると枝豆、完全に熟して乾燥すると大豆になります。 |  牛乳 ツナ 豚肉 大豆 | にんじん ごぼう キャベツ 玉ねぎ しいたけ ねぎ きゅうり 枝豆 | 米 麦 じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ | 781 29.4 25.7 |
| 10 | 月 | もずく丼 牛乳 じゃがいものサラダ 白菜のみそ汁 | <もずく> 沖縄の海で育つもずくは、わかめや昆布と同じ海藻類です。骨を強くするカルシウムやお腹の調子をととのえる食物繊維が含まれています。 | 牛乳 豆腐 豚肉 みそ もずく ハム わかめ | にんじん コーン ビーマン 白菜 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 えのき | 米 麦 じゃがいも きびぎとう 油 | 676 23.2 17.4 |
| 12 | 水 | ごはん 牛乳 かぼちゃとさつまいものクロック ポテトチップス入りサラダ きのこのスープ | 視覚中3-1のリクエスト給食 クロック、ポテトチップス入りサラダ、きのこのスープと組み合わせを考えて、リクエストしてくれました。 | 牛乳 ひじき ベーコン 豚肉 | にんじん しめじ キャベツ えのき ブロッコリー 玉ねぎ エリンギ かぼちゃ | 米 麦 さつまいも じゃがいも 油 | 666 17.2 23 |
| 13 | 木 | ごはん 牛乳 県産野菜の卵焼き さんびらごぼう 飛鳥鍋 | <飛鳥鍋> 奈良県の郷土料理です。本来は牛乳を入れますが、給食では豆乳を使っています。 | 牛乳 卵 鶏肉 みそ 油揚げ 豆腐 豆乳 | にんじん しめじ こんにゃく 小松菜 たけのこ 枝豆 ごぼう 白菜 | 米 麦 きびぎとう 油 ごま | 615 24 17.6 |
| 14 | 金 | ごはん 牛乳 マーボー豆腐 もやしのナムル わかめスープ | <ナムル> ナムルとは、韓国の和え物です。しょうが汁とごま油、しょうゆ、少しのさとうを加えて和えます。 | 牛乳 みそ 豆腐 豚肉 わかめ ちくわ | にんじん ねぎ しいたけ もやし えのき 玉ねぎ ほうれん草 しょうが | 米 麦 油 きびぎとう ごま油 ごま | 701 30.6 21.7 |
| 17 | 月 | ごはん 牛乳 まごわやさしいごまみそ煮 大根とほうれん草のしょうが和え 豆腐汁 | <まごわやさしい> 不足しがちで、健康に良い食材「まごわやさしい」が入った煮物です。 | 牛乳 豆腐 ちくわ 昆布 鶏肉 大豆 天ぷら みそ | にんじん 大根 しいたけ 玉ねぎ こんにゃく ごぼう ほうれん草 枝豆 | 米 麦 油 きびぎとう じゃがいも ごま | 653 23.2 16.3 |
| 18 | 火 | パン 牛乳 ココアクリーム コーンと雑穀のクリームシチュー スパゲティサラダ | <雑穀> 押麦、もち玄米、もち麦、もち黒米、もち赤米、発芽玄米、うるちあわ、もちきび、もちあわが入っています。 | 牛乳 チーズ 鶏肉 ハム みそ | にんじん しめじ 玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ | パン ココアクリーム スパゲティ バター じゃがいも 雑穀 ノンエッグマヨネーズ | 785 29.3 28.9 |
| 19 | 水 | わかめごはん（減） 牛乳 肉きつねうどん いろいろサラダ | 視覚中1組のリクエスト給食 昨年、卒業リクエストで登場した「肉きつねうどん」がおいしかったということで、リクエストしてくれました。 | 牛乳 牛肉 チキンハム 油揚げ わかめ | にんじん コーン キャベツ ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー | 米 麦 うどん きびぎとう 油 | 679 24.2 17.5 |
| 20 | 木 | ごはん 牛乳 いわしの梅みそ煮 ブロッコリーのおかか和え 白菜汁 | <いわしの梅みそ煮> 新メニューです。いわしを梅風味のみそで煮ています。骨まで、よくかんで食べましょう。 | 牛乳 鶏肉 焼豚 いわし かつお節 みそ ちくわ | にんじん 白菜 キャベツ 梅 しいたけ ブロッコリー | 米 麦 油 | 636 25.2 19.3 |
| 21 | 金 | 豚丼 牛乳 ほうれん草ともやしのごま和え もずくのすまし汁 ヨーグルト | 肢体小5組のリクエスト給食 大好きな豚丼とヨーグルトをそれぞれリクエストしてくれました。 | 牛乳 ヨーグルト 豚肉 みそ もずく ちくわ | にんじん えのき キャベツ 玉ねぎ エリンギ もやし ほうれん草 えのき | 米 麦 ごま油 ごま きびぎとう | 694 30.2 20.2 |
| 25 | 火 | 黒糖パン 牛乳 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト 春雨スープ | <煮込みハンバーグ> クイズです。煮込みハンバーグのソースには、ある果物の缶詰が使われています。さて、その果物とは？ 答えはパイン缶です。 | 牛乳 牛肉 豚肉 ベーコン | にんじん パイン しいたけ パセリ 玉ねぎ えのき | パン 油 黒糖 じゃがいも きびぎとう | 748 30.8 26.2 |
| 26 | 水 | ごはん 牛乳 高野豆腐と豆腐の炒め煮 豆のサラダ 五目スープ | <豆のサラダ> 豆のサラダには、赤いんげん豆、青えんどう豆、ガルバンソ、枝豆の4種類の豆が入っています。 | 牛乳 豚肉 赤いんげん豆 豆腐 青えんどう豆 ガルバンソ | にんじん きゅうり キャベツ れんこん ほうれん草 しめじ こんにゃく 枝豆 | 米 麦 きびぎとう 油 ごま油 | 673 27.7 20.6 |
| 27 | 木 | ごはん 牛乳 サーモンフライ 三色和え かぼちゃのみそ汁 | 肢体高3-1のリクエスト給食 サーモンフライとかぼちゃのみそ汁の組み合わせをリクエストしてくれました。 | 牛乳 鮭 わかめ 油揚げ みそ | にんじん ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 | 米 麦 きびぎとう ごま油 油 | 667 24.9 19.9 |
| 28 | 金 | ひじきごはん 牛乳 シュウマイ にんじんしりしり 白菜ときのこの和風スープ | <にんじんしりしり> 沖縄県の郷土料理です。しりしりとは沖縄の方言で「せんざり」という意味です。味わっていただきましょう。 | 牛乳 ひじき 鶏肉 ちくわ | にんじん 白菜 しいたけ 枝豆 しめじ えのき | 米 麦 きびぎとう ごま油 油 | 661 26.1 17.6 |