

令和8年2月 給食こんだて表

2月には、今年度、卒業される肢体小学部、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 の栄養価		
				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)		
2	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 天ぷら 厚揚げ かまぼこ	わかめ 鶏肉 みそ	にんじん 小松菜 しいたけ こんにゃく	コーン 白菜 大根 えのき	米 麦 さといも きびざとう	667 27 18.3
3	火	ぶどうパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ 大根のスープ	<節分> 今日は、節分です。豆まきの豆「大豆」には、たくさんの栄養が含まれています。ポークビーンズの中の大豆をいただきます。	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	チーズ ピーマン キャベツ ほうれん草	にんじん きゅうり 玉ねぎ コーン 大根	パン 油 ノンエッグマヨネーズ	694 32.6 28.1	
4	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菜のごま和え 豚汁	<枝豆と豆腐のメンチカツ> 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 豚肉 豆腐 みそ	鶏肉 ごぼう キャベツ チンゲン菜	にんじん 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 さといも ごま 油	681 24 20.9	
5	木	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 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 天ぷら 油揚げ ひじき	豆腐 みそ	にんじん いんげん しょうが ごぼう	大根 ねぎ	米 麦 さといも きびざとう 油	751 27.1 29.3
6	金	ピピンパ 牛乳 大根とブロッコリーのサラダ きのこスープ	<ピピンパ> ピピンパとは、韓国を代表するいろいろ豊かなごはん料理です。給食では、味付けした牛肉、豚肉、卵、野菜とごはんを混ぜて食べます。辛みは入っていません。	牛乳 牛肉 ベーコン ハム	卵 豚肉	にんじん しょうが ほうれん草 ブロッコリー	エリンギ しめじ もやし えのき	米 麦 ごま きびざとう ごま油 ごま	705 28.3 24
9	月	わかめごはん（少なめ） 牛乳 肉きつねうどん 元気サラダ	肢体高3-1、3-3のリクエスト給食 ごはんが好き、うどんが好き卒業生のリクエストを組み合わせました。	牛乳 油揚げ わかめ かつお節	牛肉 ハム	にんじん きゅうり キャベツ コーン	玉ねぎ ねぎ	米 麦 うどん きびざとう 油	626 22.8 15.7
10	火	キャロットパン 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き ツナサラダ ブロッコリーのスープ	<かぼちゃのチーズ焼き> かぼちゃは、栄養豊富な野菜です。免疫力UP効果があるので、かぜ予防にも効果的です。	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ	チーズ 豆乳	にんじん かぼちゃ キャベツ ブロッコリー	きゅうり 大根 玉ねぎ	パン バター きびざとう 油 ノンエッグマヨネーズ	692 25.8 32.4
12	木	しそごはん 牛乳 いかねぎ焼き 卵ともやしの炒め物 いも煮汁	<いかねぎ焼き> 新メニューです。いか、魚のすり身、やまいも、ねぎなどを入れて焼いています。	牛乳 豚肉 みそ いか	卵	にんじん ごぼう チンゲン菜 こんにゃく	もやし しめじ ねぎ しそ	米 麦 さといも 油	686 26.1 21.3
13	金	雑穀ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース煮 白菜と小松菜のごま和え わかめスープ	<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 厚揚げ わかめ ちくわ	豚肉 いか	にんじん しいたけ こんにゃく チンゲン菜	小松菜 白菜 玉ねぎ えのき	米 雑穀 きびざとう ごま 油	685 28.9 21.7
16	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 肉団子と白菜のスープ	<まごわやさしい> 不足しがちで、健康に良い食材「ま（豆）ご（ごま）わ（海藻）や（野菜）さ（魚）し（きのこ類）い（いも）」が入った煮物です。	牛乳 ちくわ 昆布 わかめ	大豆 鶏肉 ちくわ みそ	にんじん しょうが こんにゃく ほうれん草	ごぼう しいたけ 大根 白菜	米 麦 油 じゃがいも きびざとう ごま	660 24.7 17.9
17	火	パン 牛乳 コーンと雑穀のクリームシチュー 豆のサラダ りんご&マーガリン	<豆のサラダ> 豆のサラダには、赤いんげん豆、青えんどう豆、ガルバンゾ、枝豆の4種類の豆が入っています。	牛乳 赤いんげん豆 青えんどう豆 ガルバンゾ	チーズ みそ 豆乳 鶏肉	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ	しめじ コーン 枝豆 りんご	パン バター 小麦粉 ごま油 きびざとう 油 じゃがいも 雑穀	771 28.2 31
18	水	ひじきごはん 牛乳 からあげ もやしのナムル 春雨スープ	肢体中3組のリクエスト給食 卒業生の大好きな料理をたくさんリクエストしてくれました。いくつか選んで組み合わせました。	牛乳 ひじき 鶏肉		にんじん しいたけ にんにく ほうれん草	えのき もやし 玉ねぎ 枝豆	米 麦 春雨 小麦粉 ごま 油 きびざとう ごま油	754 28.5 27.6
19	木	ごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮 もすくのチャブチェ 飛鳥鍋	<もすくのチャブチェ> 新メニューです。チャブチェとは、韓国の春雨の炒め物です。春雨のかわりに、もすくを使ったチャブチェを味わってください。	牛乳 いわし 油揚げ もすく	鶏肉 みそ 豆腐 豆乳	にんじん ピーマン にんにく しいたけ	玉ねぎ 白菜 大根 ごぼう	米 麦 きびざとう いりごま ごま油	702 27.7 25.7
20	金	ごはん 牛乳 チーズタッカルビ 切り干し大根のナムル ワンタンスープ	<チーズタッカルビ> チーズタッカルビは、鶏肉と野菜を甘いコチュジャンなどの調味料で炒め、とろけるチーズをからめて食べる韓国料理です。	牛乳 鶏肉 豚肉	チーズ	にんじん キャベツ しょうが にんにく	にら 大根 玉ねぎ	米 麦 ごま ワンタン ごま油 さつまいも 油 きびざとう	699 25.1 21.9
24	火	黒糖パン 牛乳 鶏肉のレモンソース スパゲティサラダ コーンスープ	<鶏肉のレモンソース> 新メニューです。下味をつけた鶏肉を焼いて、レモンソースで味付けています。さっぱり味です。	牛乳 ベーコン ハム 鶏肉		キャベツ きゅうり しいたけ しょうが	コーン 玉ねぎ えのき ハセリ	パン スパゲティ きびざとう じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	796 32.6 29.8
25	水	豚丼 牛乳 大根と春菊のごま和え 白菜汁	<大根と春菊のごま和え> 「春菊」は、冬が旬の野菜ですが、春に花が浅き、葉が菊に似ていることから、名づけられました。	牛乳 ちくわ 豚肉 鶏肉	みそ	にんじん しょうが キャベツ エリンギ	大根 白菜 玉ねぎ 春菊	米 麦 きびざとう ごま 油	667 30.2 20.9
26	木	ごはん 牛乳 サーモンフライ ごぼうとキャベツのサラダ かぼちゃのみそ汁 チョコレートプリン	肢体小4組のリクエスト給食 お魚が好き、甘いものが好き、かぼちゃが好きな卒業生のリクエストを組み合わせました。	牛乳 サーモン 油揚げ わかめ	みそ	にんじん キャベツ かぼちゃ 小松菜	ごぼう 枝豆 玉ねぎ ねぎ	米 麦 きびざとう 油 チョコレート	763 26.2 24.3
27	金	ごはん 牛乳 高野豆腐と豆腐の炒め煮 大根マリネ 五目スープ	<高野豆腐と豆腐の炒め煮> 高野豆腐は、豆腐を凍結、乾燥させた保存食で、たんぱく質やカルシウムが多い食品です。高野豆腐と豆腐の違いを比べてみてください。	牛乳 高野豆腐 豆腐 ハム	豚肉	にんじん れんこん ほうれん草 こんにゃく	絹さや 小松菜 大根 しめじ	米 麦 きびざとう 油	661 27 20.8