

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (1人分 - kcal) (卵/1個 g)		
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	小学部	中学部	高等部
1	月	照り焼きハンバーガー 牛乳 豆と野菜のスープ ポンカン	牛乳 てぼう豆 金時豆 ウィンナー ハンバーガー	キャベツ たまねぎ チンゲン菜 にんじん ほうかん	パン でんぶん 上白糖 マヨネーズ	681	766	821
2	火	【節分】ごはん 牛乳 いわしのトク煮 れんごんの梅肉和え けんちん汁 節分豆	牛乳 大豆 とうふ あぶらあげ いわし 糸がつお 若鶏むね肉	ごぼう こまつな だいこん にんじん ねぎ れんこん	あさひ米 強化米 こんにやく さといも 上白糖 ごま油	687	764	775
3	水	ごはん 牛乳 芋蕪蒸し とんとこ汁 ネーブル	牛乳 くきわかめ たて団子 若鶏むねミンチ たまご みそ	えだまめ たまねぎ なら にんじん 干しいたけ ネーブル	あさひ米 強化米 じゃがいも 上白糖 サラダ油	657	753	774
4	木	米粉パン 牛乳 ポトフ 黒豆入りの野菜サラダ りんご	牛乳 黒豆 ぶた肉もも角 ウィンナー	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん りんご	パン じゃがいも ごま	624	742	756
5	金	玄米入りごはん 牛乳 みそ煮込みおでん ほうれん草のごま和え 梅干し(小袋)	牛乳 厚揚げ ぶた肉もも角 うずら卵 みそ	しょうが だいこん にんじん ほうれんそう もやし 梅干し	あさひ米 玄米 こんにやく さといも 上白糖 三温糖 ごま ねりごま	599	679	701
8	月	米粉パン 牛乳 若鶏のマルド 焼き かっぱのサラダ コンソメスープ	牛乳 ロースハム ベーコン 若鶏むね	カリフラワー きゅうり たまねぎ にんじん にんにく はくさい ねぎ	パン 上白糖 マヨネーズ オレンジマーマレード	629	759	768
9	火	ごはん 牛乳 魚(さわら)の幽庵焼き 白和え ゆば入りすまし汁	牛乳 とうふ ゆば さわら みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう ゆず えのきたけ	あさひ米 強化米 こんにやく 三温糖 ごま サラダ油	645	743	756
10	水	ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ いそ煮 大根と春菊のみそ汁	牛乳 だいず あぶらあげ ひじき 塩わかめ わかさぎから揚げ さつまあげ みそ	さやいんげん ごぼう しゅんぎく だいこん にんじん ぶなしめじ	あさひ米 強化米 こんにやく じゃがいも 三温糖 ごま油 菜種油	646	744	766
12	金	中華大豆ごはん 牛乳 チンゲンサイの卵スープ にゅうない豆腐	牛乳 だいず なたと ベーコン やきぶた たまご 豆乳杏仁	たまねぎ チンゲン菜 えのきたけ ホールコーン にんじん ねぎ みかん缶詰 干しいたけ	あさひ米 強化米 でんぶん 上白糖 ごま油	575	662	706
15	月	【大】かきあげうどん 牛乳 青菜としめじの和え物 桜もち	牛乳 塩わかめ かまぼこ 糸かまぼこ	こまつな たまねぎ にんじん ねぎ ぶなしめじ	うどん 上白糖 ごま 菜種油 桜もち 野菜かき揚げ	665	757	767
16	火	ごはん 牛乳【大】すきやき(岡山県産牛使用) 白菜の甘酢和え みかん	牛乳 塩きとうふ しらす干し 牛肉スライス	ごぼう しゅんぎく しょうが たまねぎ にんじん 白ねぎ はくさい みかん	あさひ米 強化米 やきふ こんにやく じゃがいも 上白糖 三温糖 ごま サラダ油	649	741	760
17	水	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し うの花の炒り煮 きのこ汁 味付けのり	牛乳 とうふ あぶらあげ おから いわしみりんぼし 味付けのり ちくわ ぶた肉ミンチ みそ	たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ 干しいたけ ぶなしめじ なめこ	あさひ米 強化米 三温糖 ごま油 サラダ油	692	775	789
18	木	米粉やっつぱん 牛乳 さげのチャウダー れんこんとブロッコリーのサラダ	牛乳 調理用牛乳 いんげん豆 さけ角切 えび ベーコン	グリーンピース たまねぎ 赤コーン にんじん ブロッコリー れんこん マッシュルーム	やっつぱん じゃがいも サラダ油 ドレッシング クラッシュチーズ ホワイトルウ	661	798	816
19	金	【高3生活思い出メニュー】コトビア 牛乳 ピーナツ吐司 菜の花のカサ いちごゼリー	牛乳 いか 牛もも角切 クリームコーン	グリーンピース たまねぎ なの花 にんじん にんにく 赤ピーマン 黄ピーマン いちごゼリー マッシュルーム	あさひ米 強化米 上白糖 オリーブ油 バター デミグラスソース	656	753	802
22	月	ミルクちゃんぽん 牛乳 さつまいものごまサラダ ネーブル	牛乳 調理用牛乳 えび かまぼこ ぶた肉もも うずら卵	キャベツ きゅうり しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ ネーブル 生きくらげ	中華めん さつまいも 上白糖 ごま ねりごま ごま油 サラダ油 マヨネーズ	665	789	814
24	水	ごはん 牛乳 キムチ鍋 大豆とわかめの酢の物 はっさく	牛乳 大豆 厚揚げ 塩わかめ しらす干し ぶた肉もも 合鴨ボール みそ	こまつな なら にんじん にんにく はくさい キムチ はっさく えのきたけ	強化米 あさひ米 上白糖 ごま油	606	692	709
25	木	米粉パン 牛乳 野菜と豆腐の炒め煮 フライドポテト 黒豆きなこクリーム	牛乳 とうふ ぶた肉もも	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ	パン じゃがいも でんぶん 上白糖 黒豆きなこクリーム ごま油 菜種油 サラダ油	754	900	928
26	金	【大】サイロステーキ丼(岡山県産牛使用) 牛乳 フレンチサラダ みそ汁	牛乳 あぶらあげ 塩わかめ 牛もも角切 みそ	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく ねぎ りんご	あさひ米 強化米 じゃがいも 上白糖 ごま サラダ油 ドレッシング	658	755	804

2月の行事と食べ物のお話  
(おうちの人とよみましょう。)

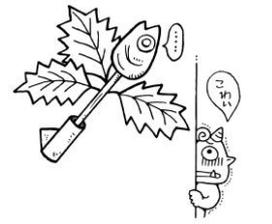
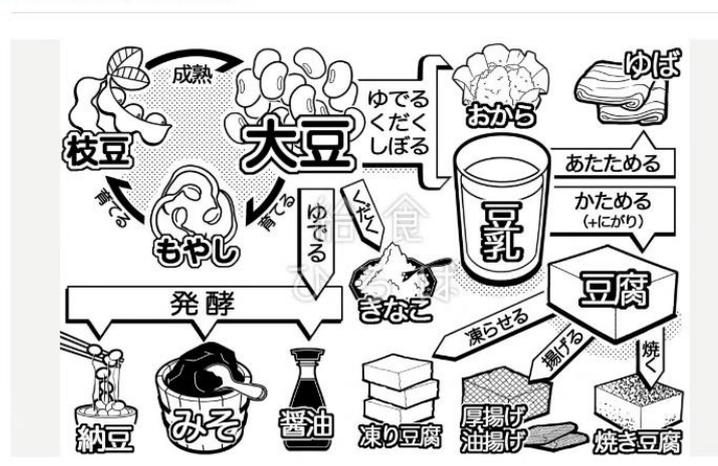
※【大】『2月の大好きメニュー』  
 肢体・小学部 のみなさんは、「すきやき」  
 “・中学部 “ 「サイロステーキ丼」  
 “・高等部 “ 「かきあげうどん」  
 19日のメニューは、高等部3年生活のみなさんが  
 12月に行った校外学習で食べた昼食の再現です。

◎都合により献立内容を変更することがあります。  
 ※ 太字の野菜は、「まび生産組合」さんから届く予定です。



2月2日は、節分です。  
 節分には、豆まきの風習があります。豆まきに使  
 われるのは、「大豆」ということで、今月は大豆な  
 どの豆と豆からできる食品を使った料理がたくさん  
 あります。  
 右の図を参考におうちの人と献立表から探してみ  
 ましょう。  
**【ヒント】**  
 グループ分けの「血や肉や骨になる食品」のところ  
 に多い。他のグループにも3つかれています。

大豆からできるもの



大豆には、タンパク質、鉄、  
 カルシウム、ビタミンB群  
 特に食物繊維が多いです。

