

2がつ こんだてひょう



ひめじとくべつしえんがっこう

月よう	火よう	水よう	木よう	金よう
3 ~せつぶんの こんだて~ ④ちらしどんぶり ぎゅうにゅう ②いわしだんごじる せつぶんたまごぼうろ	4 ~りっしゅんの こんだて~ ①ごはん ぎゅうにゅう ③さわらのバジルやき ③やさいのあかしそあえ ②はなふのかきたまじる	5 ④おやこどん ぎゅうにゅう ②じゃがいものみそしる	6 ①コッペパン ぎゅうにゅう ③とりにくのカレーふうみ ③スパゲッティサラダ ②やさいのスープ	7 ①ごはん ぎゅうにゅう ③はっぼうさい ②わかめのちゅうかスープ
10 ①ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう ③いかのてんぷら ②みそラーメン	11 けんこくきねん 建国記念の日	12 ④にくみそどんぶり ぎゅうにゅう ②ふのみそしる	13 ~バレンタインの こんだて~ ①コッペパン ぎゅうにゅう ③ハートのコロッケ ③やさいのドレッシングあえ ②ポークシチュー チョコプリン	14 ①ごはん ぎゅうにゅう ③ちくわのいそべあえ ③きゅうりのこんぶあえ ②わかめのすましじる
17 ①ごはん ぎゅうにゅう ③ぶたキムチいため ②わかめスープ	18 ①ごはん ぎゅうにゅう ③ぶたにくともやしの いためもの ②ちくわのみそしる	19 ④マーボーどんぶり ぎゅうにゅう ②だいこんのみそしる	20 ①コッペパン ぎゅうにゅう ③ケチャップオムレツ ③コーンサラダ ②きのこのスープ	21 ①ごはん ぎゅうにゅう ③しろみぎかなフライ ③ツナのあえもの ②えのきのみそしる
24 てんのう たんじょうび 天皇誕生日 ふりかえ きゅうじつ 振替休日	25 こうとうぶ にゅうがくしゃ せんこう 高等部 入学者 選考	26 ④ハヤシライス ぎゅうにゅう ②やさいのドレッシングあえ にゅうがくしゃせんこう よびび (入学者選考 予備日)	27 ①りんごパン ぎゅうにゅう ③たらのムニエル ③ブロッコリーのマヨネーズあえ ②はくさいのスープ	28 ①ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう ③やしそば ②わかめとふのみそしる

*材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。

2がつは かぜを よぼうし、
はるの おとずれを
かんじる こんだてです。

さむさにまけず
げんきに すごそう!

リクエストメニュー

はっぼうさいちゅう 八宝菜(中3) みそ 味噌ラーメン(中3)

いそべあ ちゅう ちくわの磯部揚げ(高3) や 焼きそば(中3)

こんぶ ちゅう きゅうりの昆布あえ(中3) どんぶりちゅう マーボー丼(中3)

しろみぎかな ちゅう 白身魚フライ(中3) しょう しょうりんごパン(中3)

☆盛り付ける食器の種類☆

①ごはん茶碗 ②汁茶碗

③平皿 ④丼ぶり茶碗



[配布用献立表]

今月の献立テーマ

食事と健康の関わりを考え、早春の訪れを感じる献

2025年 2月

0:通常献立

兵庫県立姫路特別支援学校

2024-12-02 印刷

日	主食	牛乳	ok	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ちらし丼 	○	いわし団子汁 節分たまごぼうろ	★牛乳, 錦糸卵, 高野豆腐, 油揚げ, 桜でんぶ, ★いわし団子, 豆腐, 赤みそ	ごはん, 砂糖, 節分たまごぼうろ	にんじん, ささがきごぼう, きぬさや, 干し椎茸, だいこん, 葉ねぎ	648 kcal 28.6 g 20.4 g 2.5 g
4火	ご飯 	○	さわらのバジル焼き 野菜の赤しそ和え 花ふのかき卵汁	★牛乳, さわら, たまご, みそ	ごはん, ★さわらのバジル焼き オイル, 花ふ	★きゅうり, キャベツ, にんじん, 赤しそふりかけ, 玉葱, 葉ねぎ	620 kcal 28.3 g 19.9 g 3.3 g
5水	親子丼 ③ぶたにくともやしのいためもの	○	じゃがいものみそ汁	★牛乳, たまご, 鶏肉, 油揚げ, みそ	ごはん, 砂糖, てん粉, じゃがいも	玉葱, にんじん, 葉ねぎ	606 kcal 24.5 g 18.2 g 2.0 g
6木	コッペパン	○	鶏肉のカレー風味 スパゲッティサラダ 野菜のスープ	★牛乳, 鶏肉, ハム, 鶏若鶏肉モモ(皮なし)	パン, スパゲッティ, ★マヨネーズ	★きゅうり, にんじん, 玉葱, ほうれんそう	625 kcal 33.0 g 25.5 g 3.5 g
7金	ご飯	○	八宝菜 わかめの中華スープ	★牛乳, 豚ばら(脂身付), なるど, ★むきえび, ★いか, 鶏若鶏肉モモ(皮なし), カットわかめ	ごはん, 油, 砂糖, てん粉, ★ごま油	はくさい, 干し椎茸, 玉葱, にんじん, きぬさや, なら	618 kcal 24.0 g 20.8 g 3.3 g
10月	ご飯(少なめ) みそラーメン	○	いかの天ぷら	★牛乳, ★いか天ぷら, 豚ばら(脂身付), みそ	ごはん, 油, 焼きそば麺, ★ごま油	にんじん, りょくとうもやし, 葉ねぎ, はくさい	751 kcal 22.0 g 33.8 g 2.6 g
12水	肉味噌丼	○	ふのみそ汁	★牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ, 錦糸卵, 油揚げ, みそ	ごはん, ★ごま油, 砂糖, ふ	玉葱, 青ピーマン, 葉ねぎ, 干し椎茸, にんにく, キャベツ, にんじん	636 kcal 25.0 g 19.9 g 2.6 g
13木	コッペパン 	○	ハートのコロケ ゆで野菜のドレッシングあえ ポークシチュー チョコプリン	★牛乳, ハートのコロケ, 豚肉	パン, 油, 玉ねぎドレッシング, じゃがいも, ★シチュー(ビーフ)	キャベツ, にんじん, ブロッコリー, 玉葱	784 kcal 24.9 g 28.2 g 5.3 g
14金	ご飯	○	ちくわの磯部揚げ きゅうりの昆布和え わかめのすまし汁	★牛乳, ★ちくわの磯部揚げ, 塩昆布, カットわかめ, かまぼこ	ごはん, 油	★きゅうり, キャベツ, えのきたけ, 葉ねぎ	614 kcal 19.7 g 17.6 g 2.6 g
17月	ご飯	○	豚キムチ炒め わかめスープ	★牛乳, 豚ばら(脂身付), カットわかめ, 鶏若鶏肉モモ(皮なし)	ごはん, 油, ★ごま油	キムチ, 玉葱, りょくとうもやし, なら, しょうが, 葉ねぎ	652 kcal 22.7 g 28.4 g 2.4 g
18火	ご飯	○	豚肉ともやしの炒め物 ちくわのみそ汁	★牛乳, 豚肉, ★焼ちくわ, 油揚げ, みそ	ごはん, 油	りょくとうもやし, キャベツ, 玉葱, にんじん, なら, だいこん, 葉ねぎ	580 kcal 22.3 g 18.2 g 2.1 g
19水	マーボー丼	○	大根のみそ汁	★牛乳, 豚ひき肉, 豆腐, 赤みそ, 油揚げ, カットわかめ, みそ	ごはん, 油, 砂糖, てん粉, ★ごま油	干し椎茸, 玉葱, にんじん, 葉ねぎ, にんにく, しょうが, だいこん	591 kcal 21.6 g 17.7 g 2.2 g
20木	コッペパン	○	ケチャップオムレツ コーンサラダ きのこのスープ	★牛乳, オムレツ, ベーコン	パン, ★青じそドレッシング	コーン, ★きゅうり, キャベツ, にんじん, えのきたけ, エリンギ, しめじ, 葉ねぎ	538 kcal 23.5 g 17.9 g 4.0 g
21金	ご飯	○	白身魚フライ ツナの和え物 えのきのみそ汁	★牛乳, ★白身魚フライ, まぐろ, 油漬け, カットわかめ, 油揚げ, みそ	ごはん, 油, ★タルタルソース, 砂糖	りょくとうもやし, ほうれんそう, にんじん, えのきたけ	655 kcal 23.8 g 20.5 g 2.5 g
26水	ハヤシライス	○	ゆで野菜のドレッシング和え	★牛乳, 牛肉	ごはん, ★ハヤシルウ, ★フレンチドレッシング	マッシュルーム, 玉葱, キャベツ, ★きゅうり, にんじん	643 kcal 21.6 g 21.4 g 2.9 g
27木	りんごパン	○	たらのムニエル ブロッコリーのマヨネーズあえ 白菜のスープ	★牛乳, たら, ベーコン, たまご	パン, ★ムニエルオイル, ★マヨネーズ	★りんご, ブロッコリー, カリフラワー, はくさい, にんじん, なら	611 kcal 30.0 g 21.3 g 3.7 g
28金	ご飯(少なめ) 焼きそば	○	わかめとふのみそ汁	★牛乳, 豚ばら(脂身付), カットわかめ, みそ	ごはん, ★中華麺, 油, ふ	キャベツ, にんじん, 葉ねぎ, えのきたけ	655 kcal 21.1 g 19.9 g 3.9 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、「たんぱく質」がたくさん含まれています。

また、カルシウムや鉄、食物繊維も豊富です。

大豆は「豆腐」「納豆」「味噌」「醤油」などの食品に姿を変えます。

節分やお正月などの行事でも使われます。大豆は私たちの生活に欠かせない食材です。

