

2月 給食こんだて表

兵庫県立むこがわ特別支援学校

月	火	水	木	金
節分 2024年の節分は2月3日です。 2日の給食は節分にちなんだ鰯を使った献立です。 節分のような季節の節目には、邪気が入り。やすいと考えられていたため、鬼が嫌うと考えられていた鰯のにおいを魔除けとして玄関に飾る風習があります。 			1 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのオイスターいため きりぼしだいこんのナムル ニラたまスープ	2 ★節分献立 ごはん  ぎゅうにゅう だいずとじゃこのあげに ちんげんさいのおひたし いわしのつみれじる
5 ごはん ぎゅうにゅう カレーぶたじゃが こまつなのおかかあえ	6 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさいきょうやき くきわかめのいために ごもくじる	7 こくとうパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ わふうサラダ ヨーグルト	8 ごはん ぎゅうにゅう あかうおのきのこあんかけ ゆでブロッコリー ぶたじる	9 ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ トック こざかな
12 振替休日	13 ごはん ぎゅうにゅう ポークチャップ ブロッコリーサラダ しろいんげんまめのスープ	14 コッペパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン こふきいも やさいスープ みかんゼリー	15 あぶたまどん ぎゅうにゅう こまつなのたくあんあえ すましじる	16 ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ちくぜんに とうふのみそしる
19 ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのうまにとさずあえ あじつけのり	20 ごはん (すくなめ) ぎゅうにゅう みそにこみうどん きんぴらだいず	21 自宅学習日 	22 チキンカレー ぎゅうにゅう うみとはたけのサラダ	23 天皇誕生日 
26 ごはん ぎゅうにゅう みそちゃんこなべ こまつなとれんこんのいためもの	27 ごはん ぎゅうにゅう サバのねぎしおだれ ほうれんそうのソテー こんさいのみそしる	28 コッペパン ぎゅうにゅう ミンチカツ ひじきのマヨサラダ ミネストローネ	29 ★インドネシア料理 ごはん ぎゅうにゅう ソトアヤム ガドガド	

※ 物資等の都合により、食材を変更する場合があります。

2月の目標

マナーを考えて食事をしよう

食事のマナーを身につけることは、一緒に食べる人と気持ちよく過ごすためだけでなく、自分の健康や安全を守るためにも大切です。食事の時間を楽しく過ごせるよう、正しい食事のマナーを身につけましょう。

身につけたいマナー

- 食事の前に手を洗う。
- 食事の前後に「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをする。
- 背筋を伸ばし、肘をつかずに食べる。
- 食事中に立ち上がらない。
- ゆっくりよくかんで食べる。
(×: 早食い、口に食べものを詰め込む。)
- 口に食べものが入ったまましゃべらない。

令和5年度

2月給食献立表

兵庫県立むこがわ特別支援学校

日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
献立名	牛乳 ごはん 豚肉のオイスター炒め 切り干し大根のナムル ニラ玉スープ	牛乳 ごはん 大豆とじゃこの揚げ煮 青梗菜のおひたし いわしのつみれ汁	牛乳 ごはん カレー豚じゃが 小松菜のおかか和え	牛乳 ごはん 鶏肉の西京焼き 茎ワケメの炒め煮 五目汁	牛乳 黒糖パン ポークビーンズ 和風サラダ ヨーグルト	牛乳 ごはん 赤魚のきのこあんかけ ゆてフロccoli さつま芋の豚汁	牛乳 ごはん チャップチェ トック 小魚	牛乳 ごはん ポークチャップ フロccoli-サラダ 白いんげん豆のスープ	牛乳・みかんゼリー コッペパン タンドリーチキン 粉ふき辛 野菜スープ	牛乳 ごはん あぶたま井の具 小松菜のたくあん和え すまし汁	牛乳 ごはん ちくわのいそべ揚げ 筑前煮 豆腐のみそ汁
材料名および使用量(9)	普通牛乳 206 精白米 95 豚もも肉 40 たまねぎ 30 キャベツ 30 ピーマン 10 きくらげ 0.4 にんにく 0.3 しょうが 0.3 ごま油 1.5 オイスターソース 2 食塩 0.3 かたくり粉 0.02 切干大根 4.5 にんじん 8 小松菜 12 米酢 2 三温糖 1 うすくちしょうゆ 0.8 食塩 0.2 ごま油 0.5 いりごま 0.5 えのきたけ 10 きくらげ 0.2 鶏卵 15 にら 8 チキンスープ 16 中華スープ 0.4 うすくちしょうゆ 2 食塩 2 かたくり粉 0.8 ごま油 0.5	普通牛乳 206 精白米 95 大豆水煮 10 さつま芋 15 かたくり粉 4 かえりりめん 6 サラダ油 3 いりごま 1 三温糖 2 料理酒 1 チンゲンサイ 45 えのきたけ 15 きのうり 0.4 昆布だし 0.1 うすくちしょうゆ 2 みりん 1 いわし団子 30 ごぼう 10 大根 20 にんじん 8 つきこんにやく 10 えのきたけ 10 葉ねぎ 5 煮干しだし 2 昆布だし 0.2 みそ 6	普通牛乳 206 精白米 95 豚もも肉 50 鶏白ねぎ 10 たまねぎ 40 にんじん 25 じゃがいも 70 さやいんげん 10 つきこんにやく 10 ごま油 1.5 煮干しだし 2 昆布だし 0.2 料理酒 2 三温糖 2 こいくちしょうゆ 3 みりん 3 カレー粉 0.5 水 70 小松菜 25 緑豆もやし 25 かつお節 0.4 三温糖 0.6 こいくちしょうゆ 1.8	普通牛乳 206 精白米 95 鶏白ねぎ 10 たまねぎ 40 にんじん 25 じゃがいも 70 さやいんげん 10 つきこんにやく 10 ごま油 1.5 煮干しだし 2 昆布だし 0.2 料理酒 2 三温糖 2 こいくちしょうゆ 3 みりん 3 カレー粉 0.5 水 70 小松菜 25 緑豆もやし 25 かつお節 0.4 三温糖 0.6 こいくちしょうゆ 1.8	普通牛乳 206 精白米 95 黒糖パン 1 カットベーコン 5 大豆水煮 16 レッドキドニー 38 たまねぎ 40 にんじん 10 じゃがいも 0.2 にんにく 35 キャットマト告 20 サラダ油 1 水 45 コンソメ 0.8 食塩 0.3 トマトピューレー 15 こしょう 0.01 キャベツ 20 小松菜 25 ホールコーン 8 いりごま 0.3 食塩 2 こいくちしょうゆ 1.2 昆布だし 1 ヨーグルト 1	普通牛乳 206 精白米 95 赤魚 1 料理酒 1 かたくり粉 5 サラダ油 4 たまねぎ 10 えのきたけ 10 しいたけ 5 ぶなしめじ 5 昆布だし 0.2 三温糖 1.2 うすくちしょうゆ 0.01 いりごま 3 たまねぎ 20 えのきたけ 10 きくらげ 0.2 トック 18 鶏卵 15 葉ねぎ 4 刻みのり 0.3 チキンスープ 20 うすくちしょうゆ 1.5 食塩 0.3 こしょう 0.01 ごま油 0.5 小魚 1袋	普通牛乳 206 精白米 95 豚もも肉 32 食塩 10 こしょう 35 たまねぎ 10 ぶなしめじ 7 にんにく 10 しょうが 0.3 ごま油 1.5 こいくちしょうゆ 3 三温糖 1.2 米酢 0.01 キャベツ 15 アロコ 15 にんじん 10 米酢 2 三温糖 0.4 オリーブ油 1 食塩 0.3 こしょう 0.01 ショルダーベーコン 8 いんげん豆(ゆて) 16 たまねぎ 20 にんじん 10 にんにく 0.3 オリーブ油 0.5 食塩 0.2 こしょう 0.01 チキンスープ 16 コンソメ 0.6	普通牛乳 206 精白米 95 コッペパン 1 鶏もも肉 1枚 しょうが 0.3 にんにく 0.3 たまねぎ 0.4 ぶなしめじ 10 ヨーグルト 8 トマトケチャップ 4 ウスターソース 1.5 料理酒 2 三温糖 1.2 米酢 0.8 キャベツ 15 にんじん 10 キャベツ 10 豚もも肉 10 チキンスープ 16 うすくちしょうゆ 1.5 食塩 0.2 こしょう 0.01 みかんゼリー 1	普通牛乳 206 精白米 95 たまねぎ 40 油揚げ 15 えのきたけ 10 鶏卵 40 葉ねぎ 8 ごま油 1 料理酒 2.5 三温糖 3.5 こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 2 みりん 2 削り節 2 昆布だし 0.3 水 45 かたくり粉 1.5 小松菜 20 キャベツ 20 千切りだいこん漬け 8 いりごま 1 こいくちしょうゆ 0.5 木綿豆腐 15 大根 15 ぶなしめじ 10 にんじん 10 糸みつば 3 削り節 2 昆布だし 0.5 うすくちしょうゆ 2.2 食塩 0.2	普通牛乳 206 精白米 95 たまねぎ 40 焼き竹輪 30 米酢 2.5 あおき 0.1 いりごま 0.5 水 10 サラダ油 4 鶏もも肉 30 にんじん 13 ごぼう 13 板こんにやく 13 干しいたけ 0.3 さやいんげん 5 ごま油 0.8 料理酒 1.2 三温糖 1 昆布だし 0.2 水 40 木綿豆腐 20 えのきたけ 10 たまねぎ 10 カットわかめ 0.5 煮干しだし 8 昆布だし 0.3	
	110kcal 24.8g 19.3g	110kcal 23.2g 15.5g	110kcal 26.3g 18.0g	110kcal 34.4g 17.0g	110kcal 33.4g 24.8g	110kcal 31.4g 19.8g	110kcal 25.7g 16.0g	110kcal 30.7g 22.6g	110kcal 31.7g 23.7g	110kcal 27.9g 20.6g	110kcal 25.4g 20.2g
	日・曜	19日(月)	20日(火)	22日(木)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)			
	献立名	牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 土佐酢和え 味つけのり	牛乳 ごはん(少な目) みそ煮込みうどん きんぴら大豆	牛乳 ごはん チキンカレー 海と畑のサラダ	牛乳 ごはん みそちゃんこ鍋 小松菜とれんこんのソテー	牛乳 ごはん さばのねぎ塩タレ ほうれん草のソテー こんさいのみそ汁	牛乳 ごはん ミンチカツ ひじきのマヨサラダ ミネストローネ	牛乳 ごはん ソトアヤム ガドガド			
	材料名および使用量(9)	普通牛乳 206 精白米 95 鶏もも肉 30 高野豆腐 15 干しいたけ 1 たまねぎ 50 にんじん 20 さやいんげん 10 うすくちしょうゆ 4 三温糖 2 みりん 2 削り節 1 水 50 ほうれん草 30 緑豆もやし 25 かつお節 0.3 うすくちしょうゆ 1.5 三温糖 0.5 みりん 0.5 米酢 0.8 味付けのり 1袋	普通牛乳 206 精白米 85 うどん(ゆて) 80 鶏もも肉 22 大根 20 白菜 20 干しいたけ 0.5 里芋(冷凍) 15 根深ねぎ 5 小松菜 12 ごま油 0.5 料理酒 1 三温糖 1.5 みそ 7 みりん 1 削り節 2 昆布だし 0.2 水 120 大豆水煮 22 ごぼう 20 にんじん 8 つきこんにやく 12 ごま油 0.5 料理酒 1 こいくちしょうゆ 0.8 うすくちしょうゆ 1.2 三温糖 0 みりん 0.5 いりごま 0.5	普通牛乳 206 精白米 95 鶏もも肉 45 生揚げ 8 たまねぎ 50 にんじん 20 じゃがいも 45 にんにく 0.5 サラダ油 2 カレー粉 17 水 0.03 芽ひじき 0.8 キャベツ 25 きゅうり 5 にんじん 7 ホールコーン 5 ツナフレーク 7 小松菜 30 れんこん 20 ぶなしめじ 10 ごま油 1.5 にんにく 0.2 食塩 0.2 こしょう 0.01	普通牛乳 206 精白米 95 豚もも肉 45 生揚げ 4 たまねぎ 30 にんじん 10 白菜 45 ごぼう 10 干しいたけ 1 ごま油 1 三温糖 0.3 いりごま 0.4 食塩 0.2 ごま油 1 ほうれん草 60 ホールコーン 10 サラダ油 0.5 食塩 0.25 こしょう 0.01 大根 15 ごぼう 10 にんじん 10 生揚げ 10 カットわかめ 0.5 みそ 8 煮干しだし 3 昆布だし 0.3	普通牛乳 206 精白米 95 大西洋さば 1 食塩 0.1 料理酒 1.5 根深ねぎ 5 にんにく 0.1 米酢 1 三温糖 0.3 いりごま 0.4 食塩 0.2 ごま油 1 ほうれん草 60 ホールコーン 10 サラダ油 0.5 食塩 0.25 こしょう 0.01 たまねぎ 15 じゃがいも 10 にんじん 10 カットマト告 20 オリーブ油 0.3 食塩 0.2 こしょう 0.01 チキンスープ 15 コンソメ 0.8 水 120	普通牛乳 206 精白米 95 コッペパン 1 チキンメンチカツ 1 サラダ油 4 芽ひじき 2 キャベツ 10 きゅうり 8 にんじん 8 L&Mノンエッグハーフ 1 米酢 4 こいくちしょうゆ 0.8 しょうが(おろし) 0.2 サラダ油 0.2 カレー粉 0.2 水 80 チキンスープ 16 中華スープ 0.6 うすくちしょうゆ 1.6 こしょう 0.3 こしょう 0.01 たまねぎ 4 サラダ油 1 小松菜 15 キャベツ 15 緑豆もやし 8 にんじん 15 生揚げ 3 練りごま 1 サラダ油 1 こいくちしょうゆ 2 三温糖 0.6 レモン(果汁) 1	普通牛乳 206 精白米 95 鶏もも肉 50 たまねぎ 30 キャベツ 30 緑豆もやし 25 トマト 10 春雨(乾) 5 葉ねぎ 4 レモン(果汁) 1.5 にんにく 0.2 しょうが(おろし) 0.2 サラダ油 0.2 カレー粉 0.2 水 80 チキンスープ 16 中華スープ 0.6 うすくちしょうゆ 1.6 こしょう 0.3 こしょう 0.01 たまねぎ 4 サラダ油 1 小松菜 15 キャベツ 15 緑豆もやし 8 にんじん 15 生揚げ 3 練りごま 1 サラダ油 1 こいくちしょうゆ 2 三温糖 0.6 レモン(果汁) 1			
		110kcal 32.0g 18.6g	110kcal 25.1g 15.4g	110kcal 25.2g 24.1g	110kcal 27.4g 20.9g	110kcal 27.6g 24.9g	110kcal 29.5g 23.5g	110kcal 25.6g 22.7g			

旬の食材



インドネシアの料理

インドネシアは、東南アジアの南部に位置し、17,000を超える島から成る、国土面積が日本の5倍ある大きい国です。人口は2億7,000万人を超え、異なる言語や文化・習慣を持つ約300もの民族が暮らす多民族国家です。

数あるインドネシア料理の中から、代表的な2つの料理を紹介します。

ソトアヤム

「鶏肉(アヤム)スープ(ソト)」,いう意味で、鶏肉の他に、春雨やもやしなど、家庭や地域によってさまざまな食材が使用されます。スパイスの効いたスープで、レモンの酸味と揚げた玉ねぎの香ばしさが特徴です。

ガドガド

「ごちゃまぜ(ガドガド)」という意味で、温野菜や厚揚げに甘辛いピーナッツソースをかけたサラダです。給食では食べやすいように辛味をなくして練りごまを使ってアレンジしています。

○：赤色の食品(体をつくるものになるもの)
□：黄色の食品(熱や力になるもの)
△：緑色の食品(体の調子を整えるもの)
※学年ごとに量を調整しています。
分量については、中学部を基準とし、小低は×0.7、小高は×0.9の量を配膳します。



インドネシアの料理
インドネシアは、東南アジアの南部に位置し、17,000を超える島から成る、国土面積が日本の5倍ある大きい国です。人口は2億7,000万人を超え、異なる言語や文化・習慣を持つ約300もの民族が暮らす多民族国家です。
数あるインドネシア料理の中から、代表的な2つの料理を紹介します。

ソトアヤム
「鶏肉(アヤム)スープ(ソト)」, いう意味で、鶏肉の他に、春雨やもやしなど、家庭や地域によってさまざまな食材が使用されます。スパイスの効いたスープで、レモンの酸味と揚げた玉ねぎの香ばしさが特徴です。

ガドガド
「ごちゃまぜ(ガドガド)」という意味で、野菜や厚揚げに甘辛いピーナッツソースをかけたサラダです。給食では食べやすいように辛味をなくして練りごまを使ってアレンジしています。