

2月 給食こんだて表

兵庫県立おこがわ特別支援学校

月	火	水	木	金
3 ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが くきワカメのちゅう かあえ	4 ★節分献立 ごはん ぎゅうにゅう  いわしのうめに ごもくまめ じゃがいものみそしる	5 こくとうパン ぎゅうにゅう にくだんごのスープに ビーンズサラダ ヨーグルト	6 ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう ごもくあんかけうどん さつまいものあまに	7 ちゅうかどん ぎゅうにゅう はるまき もやしスープ
10 ごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそいため けんちんじる	11 	12 コッペパン ぎゅうにゅう ささみカツ こまつなサラダ とうにゅうチャウダー	13 ごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき だいこんのそぼろに かきたまじる	14 ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに こまつなのごまあえ こめこのカップケーキ
17 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうが いため だいこんサラダ とうふのみそしる	18 ★タイの料理 ガパオライス ぎゅうにゅう はるさめサラダ たまごいりちゅうか スープ みかんゼリー	19 こがたパン ぎゅうにゅう さばのトマトスパゲ ティー コンソメスープ	20 ごはん ぎゅうにゅう とりチャーシュー ひじきとだいずのに もの はくさいのみそしる	21 ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのあげに ぶたじる
24 	25 休業日	26 コッペパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン ほうれんそうのソテー ポトフ	27 ごはん ぎゅうにゅう さわらのチリソース ゆでブロッコリー みずなのはりはりじる	28 ハヤシライス ぎゅうにゅう わふうサラダ

※ 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 かんが しょくじ
マナーを考えて食事をしよう

マナーを守ってみんなで楽しく食べる食事は、相手を思いやる気持ちや食べものに感謝する気持ちを育みます。
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。
- 食器やおはしを正しく持つ。
- 口に食べものが入ったまましゃべらない。
- 食事中に立ち上がらない。

● 食事のあいさつをする



● よい姿勢で食べる



● 食器やおはしを正しく持つ



● 食べている途中で立って歩かない



Main table containing 14 columns of daily menu items (3日(月) to 18日(火)), each with a list of ingredients and their quantities. Includes a '材料名および使用量 (g)' section on the left and a '旬の食材' section with images of seasonal ingredients.

○: 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。
分量は、中学部を基準とし、小低は×0.7、小高は×0.85、高等部は中学部と同じ量を配膳します。



タイの料理 - ガバオライス -
東南アジアの中央に位置するタイは、一年を通してあたたかい高温多湿な気候です。
タイ料理は、「甘味」「辛味」「酸味」「塩味」の4つの味を基本にし、スパイスやハーブで「香り」を加えた複雑な味が特徴です。

ガバオライス
「ガバオ」とはタイでとれるハーブの名前です。日本ではなかなか手に入らないため、バジルを代わりに使うことが多いです。
「ガバオライス」は、タイの調味料である「ナンプラー」やオイスターソースを使って炒めた具材をごはんと一緒に皿に盛り付ける、タイの家庭料理です。鶏肉や豚肉、エビやイカなどさまざまな食材が使われますが、給食では鶏肉を使います。
ガバオライスには目玉焼きがトッピングされることが多いですが、給食では目玉焼きはつきません。