



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
2 ごはん ぎゅうにゅう タッカルビ ワカメスープ りんごゼリー	3 ★節分献立 ごはん ぎゅうにゅう 福 いわしのうめに ごもくだいす さつまいものみそしる	4 コッペパン ぎゅうにゅう ハニーマスターードチキン ポテトサラダ やさいスープ	5 ごはん (すくなめ) ぎゅうにゅう みそにこみうどん ちくわのいそべあげ	6 ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのあげに だいこんのみそしる
9 おやこどん ぎゅうにゅう ごもくじる	10 ごはん ぎゅうにゅう とりのねぎしおやき こまつなのにびたし じやがいものみそしる	11 建国記念の日	12 ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ もやしのちゅうかあえ みずなのちゅうか スープ	13 ごはん ぎゅうにゅう さけフライ ひじきとだいすのに もの きやべつのみそしる
16 ごはん ぎゅうにゅう ぶたじやが とさずあえ	17 ごはん ぎゅうにゅう さわらのみそマヨやき やさいいため かきたまじる	18 コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ こまツナサラダ ヨーグルト	19 入学者選考	20 入学者選考予備日 (弁当日)
23 天皇誕生日	24 ポークカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ	25 こがたパン ぎゅうにゅう とうにゅうクリーム スペゲティー ビーンズサラダ	26 ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ こまつなナムル はくさいのみそしる	27 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうが いため けんちんじる

※ 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

マナーに気をつけて食事をしよう

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。

食事の時間を安全に楽しくすごせるよう、正しい食事のマナーを身につけましょう。

- 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。
- よい姿勢で食べる。
- 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。
- 食事中に立ち上がりならない。

●よい姿勢で食べる



姿勢がくずれていれば、肘をついている場合、机や椅子の高さが合わずに、姿勢を保つことが難しいことが背景にあるかもしれません。
足の裏が床につき、ひざやひじが直角になるように高さを調整しましょう。

●食器やおはしを正しく持つ



子どもに合っていない食器具を使用したり、手の力や動かし方が不十分な場合は、食器やおはしを正しく持つことはできません。指先を動かす練習や、正しい持ち方、口への運び方を見せるなど、少しずつ慣れてていきましょう。

2月給食献立表

兵庫県立むこがわ特別支援学校

○：赤色の食品（体をつくるもとになるもの）

□：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×0.6、小高は×0.85、高等部は中学部と同じ量を配膳します。

×0.85、高寺郎は中子郎と同じ量を配給しよう。

給食レシピ - 鶏のねぎ塩焼き -

給食は、限られた時間の中で大量に調理する必要があるため、工程が少なく、シンプルな料理が多いです。ご家庭でも手軽に作れる主菜を紹介します。



材料【4人分】

- ・鶏もも肉 2枚(約500g)
 - ・長ネギ 40g
 - ・料理酒 大さじ1
 - ・ごま油 小さじ2
 - ・にんにくすりおろし 1かけ分
 - ・食塩 小さじ1/2
 - ・いりごま 小さじ1

作り方

- ①長ネギはみじん切りにし、にんにく1かけはすりおろしておく。
 - ②鶏もも肉を大き目の一口大に切る。
 - ③①と調味料を混ぜ合わせ、②に①をもみ込んで20分ほどおいて
をなじませる。
 - ④200℃に熱したオーブンで約16分間、鶏肉に火が通るまで焼
く。

一口メモ

長ネギとにんにく、ごま油の風味が食欲をそそる一品です。簡単なのでコツはいりませんが、こげやすいので様子を見ながらオーブンを調節してください。こげてきたらアルミホイルをかぶせると、それ以上こげなくなります。