

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
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  いわしのうめ ごもくだいず 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 こまつなのびたし じゃがいものみそしる	11 	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 ひじきとだいずのもの きゃべつのみそしる
16 ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが 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 こまつなサラダ ヨーグルト	19 入学者選考	20 入学者選考予備日 (弁当日)
23 	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 スパゲティー ビーンズサラダ	26 ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ こまつなのナムル 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。
- 食事中に立ち上がらない。

●よい姿勢で食べる



姿勢がくずれていたり、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を使用していたり、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、少しずつ慣れていきましょう。

令和7年度

2月給食献立表

兵庫県立おこがわ特別支援学校

日・曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)		
	ごはん 牛乳 タッカルビ ワカメスープ りんごゼリー	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 五目大豆 さつまいものみそ汁	コッペパン 牛乳 ハニーマスタードチキン ポテトサラダ 野菜スープ	ごはん(少なめ) 牛乳 みそ煮込みうどん ちくわのいそべ揚げ	ごはん 牛乳 高野豆腐のあげ煮 大根のみそ汁	ごはん 牛乳 親子丼の具 五目汁	ごはん 牛乳 鶏のねぎ塩焼き 小松菜の煮びたし じゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 もやし中華和え 水菜の中華スープ	ごはん 牛乳 さけフライ ひじきと大豆の煮物 きやべつのみそ汁	ごはん 牛乳 豚じゃが 土佐酢和え	ごはん 牛乳 さわらのみそマヨ焼き 野菜炒め かきたま汁					
材料名および使用量(9)	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 鶏もも肉 30 ○ 鶏むね肉 25 ○ 料理酒 1 たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ さつまいも 30 □ キャベツ 35 △ ピーマン 5 △ にんにく 0.3 △ しょうが 0.2 △ ごま油 1.5 □ みそ 3 ○ 料理酒 1 こいくちしょうゆ 2 三温糖 1 コチュジャン 0.5 カットわかめ 1.3 ○ 根深ねぎ 10 △ チキンスープ 10 △ 中華スープ 1 いりごま 0.5 □ うすくちしょうゆ 1.5 食塩 0.2 こしょう 0.01 りんごゼリー 1 □	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ いわし梅煮 1尾 ○ 大豆水煮 20 ○ ごぼう 20 △ にんじん 8 △ 板こんにやく 12 △ ごま油 0.5 □ 料理酒 1 こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 1.5 三温糖 0.6 □ みりん 0.5 煮干しだし 1.5 さつまいも 35 □ たまねぎ 10 △ 生揚げ 10 ○ 葉ねぎ 4 ○ 煮干しだし 3 昆布だし 0.3	コッペパン 1 □ 普通牛乳 206 ○ 鶏もも肉 70 ○ にんにく 0.3 △ 料理酒 1 こいくちしょうゆ 1 食塩 0.2 はちみつ 2 □ マスタード 2 かたくり粉 1.5 □ サラダ油 0.6 □ じゃがいも 40 □ にんじん 10 △ きゅうり 10 △ チキンハム 5 ○ 米酢 1 三温糖 0.5 □ 食塩 0.15 こしょう 0.01 豚もも肉 10 ○ 大根 30 △ たまねぎ 10 △ にんじん 10 △ チキンスープ 12 うすくちしょうゆ 2 コンソメ 0.4 食塩 0.2 こしょう 0.01 パセリ 0.3 △	精白米 85 □ 普通牛乳 206 ○ うどん(ゆで) 65 □ 鶏もも肉 30 大根 20 △ 白菜 20 △ 干しいたけ 0.5 △ にんじん 10 △ 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 野焼竹輪 30 ○ 米粉 4 あおさ 0.1 いりごま 0.5 □ サラダ油 4 □	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 高野豆腐 12 ○ かたくり粉 5 □ サラダ油 5 □ 鶏もも肉 18 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ 小松菜 15 △ 削り節 1.5 ○ 昆布だし 0.3 しょうが 0.4 △ 料理酒 1 こいくちしょうゆ 3.5 みりん 1.5 かたくり粉 1.5 □ 大根 30 △ 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	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 鶏もも肉 32 ○ たまねぎ 35 △ えのきたけ 5 ○ 鶏卵 42 ○ 葉ねぎ 5 △ ごま油 0.4 □ 三温糖 2.5 □ こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 2.5 みりん 1 ○ 削り節 0.3 昆布だし 1.8 □ 生揚げ 20 ○ 大根 15 △ にんじん 10 △ ほうれん草 12 △ みそ 6 △ 煮干しだし 2 ○ 昆布だし 0.5 食塩 0.2 うすくちしょうゆ 2.5	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 鶏もも肉 70 ○ 食塩 0.3 料理酒 1.5 根深ねぎ 5 △ にんにく 0.2 △ ごま油 1.2 □ いりごま 0.4 □ 生揚げ 15 ○ 小松菜 32 △ にんじん 8 △ 三温糖 0.5 □ こいくちしょうゆ 1.8 みりん 0.3 煮干しだし 1 じゃがいも 40 □ たまねぎ 10 △ 油揚げ 5 ○ カットわかめ 0.3 ○ にんじん 8 ○ 三温糖 3 米酢 2.5 こいくちしょうゆ 2.5 ごま油 0.5 □ 豚もも肉 8 ○ たまねぎ 10 △ 水菜 18 △ きくらげ 0.1 △ 生姜 0.4 △ チキンスープ 12 中華スープ 0.5	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 豚挽肉 30 ○ しょうが 0.2 △ にんにく 0.2 △ たまねぎ 35 △ 木綿豆腐 90 ○ 干しいたけ 0.4 △ ごま油 1 □ ポークパイオン 15 料理酒 2 三温糖 2 □ こいくちしょうゆ 2 赤みそ 4 ○ トウモロコシ 0.1 かたくり粉 2 □ 葉ねぎ 4 △ 緑豆もやし 40 △ きゅうり 10 △ にんじん 6 △ 三温糖 1.2 米酢 2.5 うすくちしょうゆ 2.5 ごま油 0.5 □ 豚もも肉 8 ○ たまねぎ 10 △ 水菜 18 △ きくらげ 0.1 △ 生姜 0.4 △ チキンスープ 12 中華スープ 0.5	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ サーモンフライ 1 □ サラダ油 4 □ 中濃ソース 4 芽ひじき 3 ○ 大豆水煮 12 ○ にんじん 8 △ ごま油 5 △ つぎこんにやく 5 △ さやいんげん 4 △ 料理酒 1.5 □ ごま油 1 □ 料理酒 1 こいくちしょうゆ 2.5 煮干しだし 1 キャベツ 20 △ えのきたけ 8 △ 油揚げ 5 ○ みそ 8 ○ 煮干しだし 3 昆布だし 0.3 うすくちしょうゆ 1.6 食塩 0.3	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 豚もも肉 48 ○ たまねぎ 40 △ にんじん 25 △ じゃがいも 70 □ さやいんげん 10 △ つぎこんにやく 14 △ にんじん 8 △ ごま油 1.5 □ 煮干しだし 2 料理酒 0.2 料理酒 2 三温糖 2 □ こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 3 みりん 0.5 ほうれん草 30 △ にんじん 8 △ 白菜 28 △ かつお節 0.3 ○ 煮干しだし 1.5 三温糖 0.5 □ みりん 0.5 米酢 0.8 ぶなしめじ 10 △ 木綿豆腐 10 △ にんじん 10 △ 鶏卵 12 ○ 葉ねぎ 4 △ 削り節 2 ○ うすくちしょうゆ 2.2 食塩 0.2 かたくり粉 0.5 □	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 鶏もも肉 1切 ○ さわら 3 料理酒 3 白みそ 3 ○ マヨドレ 3 □ 三温糖 0.5 豚もも肉 12 ○ キャベツ 25 △ ピーマン 6 △ 緑豆もやし 10 △ にんにく 0.2 △ ごま油 1 □ 食塩 0.2 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 1 中華スープ 0.2					
	中学	111kcal -/たんぱく質/脂質 687kcal 25.4g 16.9g	111kcal -/たんぱく質/脂質 630kcal 21.9g 16.4g	111kcal -/たんぱく質/脂質 649kcal 31.5g 28.1g	111kcal -/たんぱく質/脂質 669kcal 25.0g 18.8g	111kcal -/たんぱく質/脂質 662kcal 25.8g 22.1g	111kcal -/たんぱく質/脂質 664kcal 29.0g 20.4g	111kcal -/たんぱく質/脂質 680kcal 29.5g 24.1g	111kcal -/たんぱく質/脂質 669kcal 28.9g 21.6g	111kcal -/たんぱく質/脂質 669kcal 26.2g 19.0g	111kcal -/たんぱく質/脂質 667kcal 25.9g 17.7g	111kcal -/たんぱく質/脂質 656kcal 32.1g 23.5g				
	日・曜	18日(水)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	○: 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×0.6、小高は×0.85、高等部は中学部と同じ量を配膳します。									
	材料名および使用量(9)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ こまツナサラダ ヨーグルト	ごはん 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ	こがたパン 牛乳 豆乳クリームスパゲティ ビーンズサラダ	ごはん 牛乳 鶏のからあげ 小松菜ときのこのナムル 白菜のみそ汁	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め けんちん汁	○: 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×0.6、小高は×0.85、高等部は中学部と同じ量を配膳します。									
		コッペパン 1 □ 普通牛乳 206 ○ 豚挽肉 30 ○ カットベーコン 5 ○ 大豆水煮 36 ○ レッドキドニー 20 ○ たまねぎ 40 △ にんじん 10 △ にんにく 0.2 △ じゃがいも 35 □ カットトマト缶 20 △ オリーブ油 1 □ コンソメ 0.8 食塩 0.3 トマトピューレー 8 こしょう 0.01	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 豚もも肉 45 ○ たまねぎ 40 △ にんじん 15 △ じゃがいも 45 □ ぶなしめじ 0.5 △ ほうれん草 30 △ にんにく 0.3 △ カレーウ 2 □ カレー粉 0.02 海藻ミックス 1 ○ キャベツ 30 △ きゅうり 10 △ 米酢 2.5 こいくちしょうゆ 1.6 三温糖 0.8 □ ごま油 0.5 □ いりごま 0.8 □	こがたパン 1 □ 普通牛乳 206 ○ スパゲティ 50 ○ ソーセージ 20 □ たまねぎ 30 △ ぶなしめじ 10 △ ほうれん草 30 △ にんにく 0.3 △ サラダ油 1 □ 食塩 0.2 こしょう 0.01 コンソメ 1 豆乳 28 ○ 米粉 2 □ ミックスビーンズ 20 ○ ツナフレック 8 ○ キャベツ 20 △ きゅうり 8 △ にんじん 8 △ サラダ油 1 □ 米酢 2 食塩 0.2 三温糖 0.4 □ こしょう 0.01	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 鶏むね肉 75 ○ にんにく 0.2 △ しょうが 0.2 △ ごま油 0.6 □ 料理酒 1.8 こいくちしょうゆ 1.8 かたくり粉 6.5 □ サラダ油 6.5 □ えのきたけ 6 △ ぶなしめじ 6 △ 小松菜 35 △ にんじん 8 △ 食塩 0.2 ごま油 0.5 □ いりごま 0.3 □ 白菜 30 △ 生揚げ 14 ○ カットわかめ 0.5 ○ みそ 8 ○ 煮干しだし 3 昆布だし 0.3	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 豚もも肉 50 ○ たまねぎ 45 △ キャベツ 35 △ 小松菜 20 △ 生姜 1.2 △ ごま油 1.5 □ こいくちしょうゆ 3.5 三温糖 1.2 □ みりん 1 こしょう 0.02	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 鶏もも肉 15 ○ 木綿豆腐 20 △ 大根 15 △ ごぼう 5 △ にんじん 10 △ つぎこんにやく 6 △ 葉ねぎ 4 △ 削り節 2 ○ 昆布だし 0.5 うすくちしょうゆ 2 食塩 0.2	さわら、のり、ひじき、こまつな、 なばな、ブロッコリー、ほうれんそう、みかん								
		中学	111kcal -/たんぱく質/脂質 704kcal 34.7g 26.0g	111kcal -/たんぱく質/脂質 696kcal 24.4g 23.3g	111kcal -/たんぱく質/脂質 668kcal 28.3g 23.2g	111kcal -/たんぱく質/脂質 685kcal 32.3g 23.1g	111kcal -/たんぱく質/脂質 666kcal 29.7g 21.1g									

旬の食材

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
- ・にんにくすりおろし 1かけ分
- ・料理酒 大さじ1
- ・食塩 小さじ1/2
- ・ごま油 小さじ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分ほどおいて味をなじませる。
- 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。

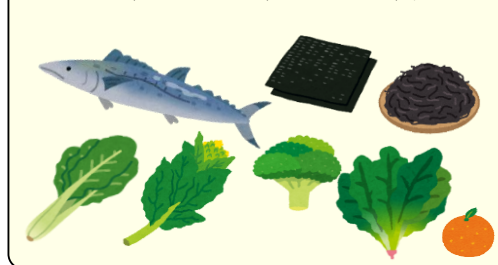
一口メモ

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。

○：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×0.6、小高は×0.85、高等部は中学部と同じ量を配膳します。

旬の食材

さわら、のり、ひじき、こまつな、
なばな、ブロッコリー、ほうれん草、みかん



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分ほどおいて味をなじませる。
- 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。

