

# 2月給食献立予定表

令和7年

大分大学教育学部附属特別支援学校

日	献立名	牛乳	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
3月	ソイ丼	○	ベーコン,豚ひき肉,大豆	米,サラダ油	しゅんぎく	687 kcal
	いわしのつみれ汁		出し昆布,かつお節, いわしボール	こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん, しいたけ,小松菜	28.7 g
	大根なます		油揚げ	上白糖,いりごま白	だいこん,にんじん,きゅうり	
4火	コッペパン	○		コッペパン		658 kcal
	タラの豆乳シチュー		すけとうだら,豆乳	サラダ油,じゃがいも, さつまいも,バター	たまねぎ,にんじん,しめじ,はくさい	26.3 g
	ほうれん草の炒め物		ベーコン	サラダ油	もやし,ほうれんそう,コーン, にんじん	
5水	ごはん	○		米		697 kcal
	さばのごま味噌煮		さばのごま味噌煮			24.2 g
	切干し大根の炒め煮			サラダ油,三温糖	切干しだいこん,にんじん,小松菜	
	じゃがべえ汁		ベーコン,味噌	バター,こんにゃく,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,きぬさや	
6木	ミルクパン	○		ミルクパン		706 kcal
	スコッチエッグ 蒸し野菜添え		スコッチエッグ		ブロッコリー,カリフラワー	27.6 g
	森のクラムチャウダー		ベーコン,あさり,牛乳, スキムミルク	サラダ油,じゃがいも,バター	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, しめじ,えのきたけ	
7金	ごはん	○		米		750 kcal
	麻婆豆腐		豚ひき肉,八丁味噌, 木綿豆腐	サラダ油,三温糖,てん粉, ごま油	しょうが,たまねぎ,しいたけ, にんじん,根深ねぎ	31.0 g
	中華風きくらげ入り卵スープ		卵	でん粉,ごま油	にんじん,たまねぎ,えのきたけ, きくらげ,根深ねぎ,ほうれんそう	
	フルーツムース			フルーツムース		
10月	ごはん	○		米		666 kcal
	さばの塩焼き		さば			30.4 g
	ひじきの五目煮		ひじき,大豆,さつまいも	サラダ油,しらたき,三温糖	にんじん,えだまめ	
	もやしの味噌汁		いりこ,油揚げ,味噌	さといも	にんじん,だいこん,だいずもやし, 小松菜	
11火	憲法記念の日					
12水	ごはん	○		米		669 kcal
	家常豆腐		豚肉,厚揚げ	サラダ油,三温糖,てん粉, ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん, しいたけ,たけのこ,青ピーマン	29.7 g
	にら玉スープ		ベーコン,卵	でん粉,ごま油	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,にら	
13木	コッペパン	○		コッペパン		685 kcal
	根菜と鮭ボールのポトフ		野菜入り鮭ボール	じゃがいも	ごぼう,れんこん,にんじん, だいこん,ブロッコリー	24.6 g
	ペンネソテー		ベーコン,大豆	ペンネッテ,サラダ油,三温糖	たまねぎ,にんじん,パセリ	
	ミルクポテト		牛乳	さつまいも,上白糖,バター		
14金	にんじんピラフ	○	鶏挽肉	米,サラダ油,バター	たまねぎ,にんじん,コーン, 青ピーマン	704 kcal
	グリーンサラダ		わかめ	サラダ油,上白糖	きゅうり,キャベツ,ブロッコリー	23.8 g
	たまごスープ		卵		にんじん,たまねぎ,ほうれんそう	
	チョコチップマフィン		卵	ブレックス粉,バター, 上白糖,チョコチップ		
17月	ごはん	○		米		660 kcal
	根菜肉詰め信田		根菜肉詰め信田			26.2 g
	小松菜のおかか和え		かつお節	三温糖	小松菜,にんじん,だいずもやし	
	石狩汁		出し昆布,さけ,味噌,わかめ	さといも	だいこん,にんじん,ごぼう, はくさい,根深ねぎ	
18火	コッペパン	○		コッペパン		663 kcal
	たらと野菜のチーズ焼き		すけとうだら,チーズ	じゃがいも,バター	たまねぎ,コーン,えだまめ	33.0 g
	華風和え		かまぼこ	三温糖,ごま油	小松菜,ブロッコリー,にんじん, かぼす	
	トックスープ		卵,わかめ	トック,ごま油	たまねぎ,にんじん,根深ねぎ	
高等部3年生のリクエストメニューを入れます。★印がリクエストです。						
19水	★キーマカレー	○	豚ひき肉,大豆ミート	米,オリーブオイル	たまねぎ,にんじん,しょうが, レーズン,グリーンピース	790 kcal
	★レンコンサラダ		ロースハム,大豆	マヨネーズ	れんこん,にんじん,きゅうり, キャベツ	26.5 g

20 木	小さいパン	○		コッペパン	ドライパン	787 kcal
	★野菜たっぷり味噌ラーメン		豚肉,味噌,わかめ	ラーメン麺,ごま油,バター	たまねぎ,にんじん,もやし,きくらげ しめじ,コーン,キャベツ,根深ねぎ	27.8 g
	米粉春巻		春巻	油		
21 金	ごはん	○		米		758 kcal
	いわしのかば焼		いわし	なたね油,三温糖,でん粉, いりごま白		27.0 g
	レンコンと水菜のサラダ		かに蒲フレーク,大豆		れんこん,にんじん,みずな	
	すいとん汁		いりこ,味噌	すいとん	しいたけ,だいこん,ごぼう, にんじん,はくさい,根深ねぎ	
23 日	天皇誕生日					
24 月	振替休日					
25 火	蒸しパン	○	スキムミルク	蒸しパンミックス,さつまいも	ドライアップル	671 kcal
	★スパゲッティナポリタン		ロースハム,クラスメイト	スパゲッティ, オリーブオイル,三温糖	たまねぎ,にんじん,青ピーマン	26.1 g
	トマ玉スープ		鶏肉,卵		にんじん,たまねぎ,キャベツ,トマト	
26 水	★鶏めし	○	鶏肉	米,ごま油,三温糖	ごぼう,にんじん	738 kcal
	太刀魚フライ		太刀魚	油		28.5 g
	具沢山なめこ汁		いりこ,厚揚げ,味噌	さといも	にんじん,だいこん,なめこ,小松菜	
27 木	★ごまビスキュインパン	○	卵	まるコッペパン,上白糖, バター,小麦粉,いりごま白		707 kcal
	切干しナポリタン		ベーコン	食塩不使用バター	切干しだいこん,たまねぎ, 青ピーマン	26.7 g
	手ごね肉団子と野菜のスープ		豚ひき肉,鶏もも挽肉	でん粉	しょうが,しいたけ,たけのこ, はくさい	
28 金	★ハヤシライス	○	豚肉	米,サラダ油	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, しめじ,セロリ,グリーンピース	705 kcal
	花野菜サラダ		卵		ブロッコリー,カリフラワー,コーン, にんじん	29.9 g

\*食材の都合により、献立を変更する場合があります。

\*献立表は毎月発行していますので、朝・夕の食事と重ならないようにご活用ください。

～2月の献立について～

- 学校給食が最後となる高等部3年生にリクエストメニューのアンケートをとりました。  
★からあげ★鶏めし★ラーメン★ナポリタン★ハヤシライス★パン★ビスキュインパン  
★うどん★キーマカレー★ハンバーガー★カレーパン★れんこんサラダ

たくさんリクエストをもらいました。19日(水)から少しずつメニューに入れていきます。おたのしみに!

- リクエストのほかに食べてもらいたい食材の魚料理や・旬の野菜レンコン、水菜、ごぼう、ほうれんそう、ブロッコリー、カリフラワーなど野菜もたくさん取り入れています。



## 2月給食だより



2月4日は「立春」、「春の始まり」を意味する日です。1年の始まりとされ、立春の前日である節分には無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。

給食では3日の節分に大豆の丼(ソイ丼)を提供します。そのほかにも大地の恵み里芋・大根・にんじん・こんにゃく・ごぼう・しいたけをたっぷり使った栄養豊富な煮物や汁もの、魚料理もたくさん取り入れています。春がもうそこまで来ているようですが、まだ油断は禁物です。睡眠・栄養・運動で体の抵抗力を高めましょう。

### 味の経験をたくさん積もう!



甘味・塩味・うま味は、体にとって必要なものを示すため、本能的に好み、酸味や苦味は、腐敗物や毒物など体にとって有害なものを示すために嫌う味です。しかし味の経験を積むことで苦味や酸味もおいしく感じるようになるので、苦手な食べ物でも、まずは一口食べてみましょう。また、「おいしさ」を感じるのは、味だけではなく、料理の見た目やにおい、食感のほか、食べる人の体調や食卓の雰囲気や環境なども関係しています。一人で食べるよりも、友だちや家族と楽しく食べるほうがおいしく感じると思います。