



がつぶん
2月分

きゅうしよくこんだてよていひょう
給食献立予定表

奈良県立二階堂養護学校

日付	献立名	血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
3(月)	白ご飯 牛乳 厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 いわしの梅煮 ほうれん草のおかか和え	牛乳 とりひき肉 厚揚げ いわしの梅煮 かつお節	米 じゃがいも 油 三温糖	たまねぎ にんじん こんにやく グリーンピース しょうが ほうれんそう 切り干しだいこん	795kcal 30.5g
4(火)	米粉パン 牛乳 ハンバーグケチャップソース 野菜のソテー コーンスープ	牛乳 ハンバーグ スキムミルク クリーム	米粉パン 三温糖 油 じゃがいも	キャベツ にんじん もやし たまねぎ コーン パセリ	758kcal 32.6g
5(水)	ポークカレー(麦ごはん) 牛乳 コールスローサラダ	牛乳 豚肉 ツナ	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ コールスロードレッシング	たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな キャベツ コーン	737kcal 26.8g
6(木)	白ご飯 牛乳 豆腐の中華風煮 しゅうまい 中華風春雨サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 いか えだまめ しゅうまい	米 油 三温糖 ごま油 片栗粉 はるさめ	チンゲンサイ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ 干しいたけ にんにく	797kcal 31.6g
7(金)	米粉パン 牛乳 ミートスパゲティ コーンサラダ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ	米粉パン スパゲティ 油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく トマト こまつな キャベツ コーン	769kcal 31.1g
10(月)	白ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 大豆の磯煮 高野豆腐としょうがのぼかぼかスープ	牛乳 ちくわ 青のり ひじき 大豆 さつまあげ とりひき肉 高野豆腐	米 天ぷら粉 油 三温糖	にんじん さやいんげん しょうが チンゲンサイ はくさい たまねぎ こんにやく	764kcal 29.5g
13(木)	白ご飯 牛乳 肉団子の甘酢炒め わかめとふのスープ	牛乳 肉団子 わかめ 豆腐 かまぼこ	米 油 三温糖 片栗粉 ふ	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ もやし ねぎ	776kcal 26.8g
14(金)	コッペパン 牛乳 しょうゆラーメン 春巻き チョコ大豆	牛乳 豚肉 なた 春巻き	コッペパン 中華麺 油 チョコ大豆	はくさい にんじん もやし こまつな ねぎ	775kcal 27.1g
17(月)	白ご飯 牛乳 かつおフライ はくさいのごま和え 赤出汁	牛乳 かつおフライ 豆腐 油揚げ わかめ みそ 赤みそ	米 油 三温糖 ごま	ほうれんそう はくさい にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ	772kcal 29.4g
19(水)	スタミナ丼(麦ごはん) 牛乳 手作りフライドポテト ツナとキャベツのサラダ	牛乳 豚肉 ツナ	米 麦 油 三温糖 片栗粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ もやし にんじん ねぎ ぶなしめじ キャベツ コーン	740kcal 27.3g
20(木)	白ご飯 牛乳 ホイコーロー 揚げぎょうざ 五目スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 赤みそ ぎょうざ ベーコン 豆腐	米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	キャベツ たまねぎ はくさい 青ピーマン にんにく 干しいたけ にんじん	834kcal 33.5g
21(金)	コッペパン 牛乳 マカロニグラタン ブロッコリーとコーンのサラダ 根菜のスープ いちごジャム	牛乳 とりひき肉 チーズ 豚肉	コッペパン マカロニ 油 小麦粉 バター ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン ごぼう だいこん えのきたけ チンゲンサイ パセリ	736kcal 28.1g
25(火)	米粉パン 牛乳 ポークチャップ ブロッコリー ふわふわ卵スープ ミニアセロラゼリー	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆 卵 粉チーズ	米粉パン 油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ パン粉 ミニアセロラゼリー	たまねぎ にんじん トマト ぶなしめじ 青ピーマン ブロッコリー だいこん はくさい	740kcal 35.7g
26(水)	親子丼(麦ごはん) 牛乳 大根と大和まなのサラダ ヨーグルト	牛乳 卵 とり肉 ツナ ヨーグルト	米 麦 油 三温糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが だいこん 大和まな コーン	736kcal 31.6g
27(木)	白ご飯 牛乳 とり肉とこんにやくのみそ煮 厚焼き卵 くきわかめのきんぴら	牛乳 とり肉 厚揚げ ちくわ みそ 厚焼き卵 さつまあげ くきわかめ	米 油 三温糖 ごま油 ごま	たけのこ にんじん さやいんげん ごぼう こんにやく	762kcal 29.9g
28(金)	コッペパン 牛乳 ほきフライ 大和まなとごぼうのカレーソテー じゃがいもと豆のシチュー	牛乳 ほきフライ ベーコン 豚肉 大豆	コッペパン 油 じゃがいも	大和まな ごぼう キャベツ コーン たまねぎ にんじん パセリ	796kcal 34.7g

※毎月8のつく日は「かみかみデー」です。しっかり噛んで食べましょう！
※献立や材料は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

※毎月19日は「食育の日」です。奈良県産の食材の使用や郷土料理などの献立を実施して奈良の良さを知る日です。

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。



風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

おすすめの食材



2月

2月も卒業学年(小6・中3・高3年生)を対象に「もう一度食べたいメニュー」を給食に取り入れています。

- スタミナ丼
- しょうゆラーメン
- ミートスパゲティ
- マカロニグラタン
- ほきフライ
- 手作りフライドポテト
- コールスローサラダ
- コーンスープ
- ゼリー
- ヨーグルト