

# こんだて2がわ

## < 給食目標 >

茨城県立鹿島特別支援学校

- 全体目標 病気に負けない体を作ろう。
- 小学部 残さず食べて、病気に負けない体を作ろう。食前の手洗いをしっかりしよう。
- 中学部 三食きちんと食べて、病気に負けない体を作ろう。食前の手洗いをしっかりしよう。
- 高等部 食事のバランスを考えて食べ、病気に負けない体を作ろう。食前の手洗いをしっかりしよう。

下線のメニューは特に  
よくかんで食べよう!



3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
☆せつぶんメニュー☆ てまぎずし (ごはん)(のり) (たまごやき)(全員2個) (ツナマヨサラダ) (なっとう) ぎゅうにゅう いわしのつみれじる どうにゅうプリン  	コッペパン ぎゅうにゅう ハッシュドポテト ケチャップ ほうれんそうとだいずのサラダ クラムチャウダー 	スタミナぶたキムチどん (むぎごはん) (スタミナぶたキムチ) ぎゅうにゅう すいぎょうぎスープ 	ミートソーススパゲティ (ソフトめん) (ミートソース) はっこうにゅう ひよこ豆とツナのサラダ 	ごはん ぎゅうにゅう サモサ ビーフンいため はるさめスープ りんごゼリー 
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげのそばろに たくあんあえ ごじる 	けんこくきねん 建国記念の日 	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのしょうがしょうゆづ けやき こんぶのもの やさいのどうにゅうみそしる 	しょうゆラーメン (ちゅうかめん) (しょうゆラーメンスープ) ぎゅうにゅう しゅうまい (小2個 中高3個) くらげちゅうかあえ 	♥バレンタインメニュー♥ ハヤシライス (むぎごはん) (ハヤシライス) ぎゅうにゅう マカロニサラダ チョコプリン 
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
むぎごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ おろしソース ブロッコリーとコーンのサラダ どうふとわかめのみそしる 	コロッケバーガー (まるばん) (コロッケ) (ポイルキャベツ) (パックソース) ぎゅうにゅう イタリアンスープ 	マーボーどうふどん (ごはん) (マーボーどうふ) ぎゅうにゅう おさかなポテト はるさめサラダ 	カレーうどん (ソフトめん) (カレーじる) ぎゅうにゅう ごぼうごまマヨサラダ 	むぎごはん ぎゅうにゅう キムタクいため にくまん ワンタンスープ 
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
ふりかえきゅうじつ 振替休日 	ミルクパン ぎゅうにゅう コーンフライ はくさいのサラダ アルファベットスープ いちごジャム 	☆にゅうしおうえんメニュー☆ ごはん ぎゅうにゅう ごぼうメンチカツ (勝っ) れんこんサラダ うちまめのみそしる 	きのこうどん (ソフトめん) (きのこじる) ぎゅうにゅう やさいのよせあげ いそべあえ 	チキンカレー (むぎごはん) (チキンカレー) はっこうにゅう ひじきのごまマヨサラダ 



# 2月 きゅうしよくこんだてひょう 鹿島特別支援学校

※材料等の都合により、予告なく献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

日(曜)	こんだて		体をつくるものになる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品		調味料その他	小学生 11歳~(kg) たんぱく質(g) 糖質(g)	中学生 11歳~(kg) たんぱく質(g) 糖質(g)
			1群 魚・肉・卵・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実			
3(月)	てまきずし	ご飯のり納豆	納豆	のり			こめ おぎ			624 27.6 2.0	733 31.5 2.4
		たまごやき	けい卵				さとう				
		ツナマヨサラダ	ツナフレーク		ほうれん草			ごま フォンデュ マヨネーズ			
	牛乳		牛乳								
	いわしのつみれじる	いわし とうふ 魚肉すり身		人参 小松菜	大根 長ねぎ				しょうゆ みりん しお だし		
		どうにゅうプリン					どうにゅうプリン				
4(火)	コッペパン 牛乳			乳 牛乳			小麦粉			648 21.6 2.7	781 26.2 3.4
	ハッシュドポテト ケチャップ			乳			じゃがいも パン粉				
	ほうれん草と大豆のサラダ	大豆 ベーコン			ほうれん草				ごまドレッシング		
	クラムチャウダー	あさり 豆乳		人参 パセリ	たまねぎ しめじ マッシュルーム とうもろこし			ソイバター	コンソメ アレルゲンフリークリームシチュー		
5(水)	スタミナぶたキムチどん	麦ご飯					こめ おぎ			567 23.8 2.7	710 23.3 3.5
		スタミナ豚キムチ	ぶた肉		人参 にはら	長ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ 白菜キムチ しらたき	てんぷん	ごま ごま油 さとう	しょうゆ オイスターソース 酒		
	牛乳		牛乳								
		水ぎょうざスープ	なると とり肉 ぶた肉		人参	もやし 長ねぎ キャベツ しょうが	小麦粉	ごま油	こしょう しょうゆ 中華だし しお		
6(木)	ミートソーススパゲティ	ソフトめん					ソフトめん			615 23.8 5.2	750 28.7 6.4
	ミートソース	ぶた肉 大豆			人参 黄パプリカ トマト	玉ねぎ にんにく		油	中濃ソース こしょう ケチャップ		
	発酵乳		発酵乳								
		ひよこ豆とツナのサラダ	ひよこ豆 ツナフレーク			キャベツ いんげん			ノンエッグマヨネーズ		
7(金)	ご飯 牛乳 りんごゼリー			牛乳			こめ おぎ りんごゼリー			607 15.6 1.7	746 18.5 2.1
	サモサ				人参 いんげん	玉ねぎ	じゃがいも	油 ごま	カレー粉		
	ビーフンいため	ぶた肉			人参 ビーマン	キャベツ 玉ねぎ	ビーフン さとう	ごま油	オイスターソース しお こしょう しょうゆ		
	春雨スープ	なると			人参	はるさめ 玉ねぎ チンゲン菜			しょうゆ 中華だし みりん しお		
10(月)	麦ご飯 牛乳			牛乳			こめ おぎ			538 20.6 2.0	671 25.3 2.6
	生揚げのそぼろ煮	きぬあけ ぶた肉			人参 いんげん	玉ねぎ	さとう	油	しょうゆ さけ しお だし		
	たくあんあえ				小松菜	たくあん もやし		ごま			
		呉汁	大豆 油揚げ みそ		人参	大根 白菜 長ねぎ			だし		
12(水)	麦ご飯 牛乳			牛乳			こめ おぎ			599 24.2 1.6	715 29.3 2.1
	魚の生姜しょうゆ漬け焼き	しいら				しょうが			さけ しょうゆ		
	昆布の煮物	さつまいも	こんぶ		人参	しらたき	さとう	油	しょうゆ みりん		
		野菜の豆乳みそ汁	ぶた肉 豆乳 みそ		人参	玉ねぎ えのきだけ 長ねぎ	じゃがいも	油	だし		
13(木)	しょうゆラーメン	中華めん 牛乳		牛乳			小麦粉			570 25.8 3.8	687 31.6 5.0
	しょうゆラーメンスープ	ぶた肉 なると		わかめ		とうもろこし 長ねぎ もやし			こしょう ラーメンスープ		
	シュウマイ	ぶた肉				玉ねぎ	パン粉 小麦粉 さとう				
		くらげ中華あえ			人参	くらげ もやし きゅうり		ごま油 ごま	しょうゆ		
14(金)	ハヤシライス	麦ご飯					こめ おぎ			617 19.2 2.2	761 23.2 2.8
	ハヤシライス	ぶた肉 グリンピース			人参 トマト	マッシュルーム 玉ねぎ しめじ にんにく		油	ハヤシルウ しお こしょう		
	牛乳 チョコプリン			牛乳			チョコプリン				
		マカロニサラダ				キャベツ とうもろこし	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	酢		
17(月)	麦ご飯 牛乳			牛乳			こめ おぎ			567 22.1 2.1	689 26.4 2.5
	ハンバーグ おろしソース	とり肉				玉ねぎ 大根 りんご ゆず にんにく	パン粉	油	しょうゆ		
	ブロッコリーとコーンのサラダ				ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし			ドレッシング		
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ			長ねぎ			だし		
18(火)	コロッケバーガー	まるパン パックソース		乳			小麦粉		パックソース	572 18.2 2.2	642 20.2 2.5
	コロッケ					玉ねぎ	じゃがいも パン粉 さとう	油			
	ポイルキャベツ					キャベツ					
	牛乳			牛乳							
		イタリアンスープ	ベーコン		人参 ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし			コンソメ しお こしょう		
19(水)	マーボーどうぶつ丼	ご飯 牛乳		牛乳			こめ			591 22.8 2.6	748 27.8 3.2
	マーボーどうぶつ	ぶた肉 どうぶつ 大豆 みそ			人参	玉ねぎ しょうが		油	しょうゆ 酒 みりん オイスターソース		
	おさかなポテト						じゃがいも				
		はるさめサラダ	ハム			はるさめ キャベツ	さとう	ごま油	しょうゆ 酢		
20(木)	カレーうどん	ソフトめん					小麦粉			683 22.8 5.4	817 26.8 6.7
	カレー汁	ぶた肉			人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ りんご		油 カレールウ	だし みりん 酒 だし		
	牛乳		牛乳								
		ごぼうごまマヨサラダ	大豆	ひじき	人参 ほうれん草	ごぼう	さとう	ごま	酢		
21(金)	麦ご飯 牛乳			牛乳			こめ おぎ			521 19.4 2.0	633 23.2 2.7
	キムタク炒め	ぶた肉			にら 小松菜	長ねぎ しめじ つぼ漬 白菜キムチ		ごま油	しょうゆ		
	肉まん	ぶた肉				玉ねぎ たけのこ	小麦粉 さとう てんぷん				
		ワンタンスープ			人参	長ねぎ チンゲン菜 えのきだけ	ワンタン		しょうゆ みりん 中華だし しお		
25(火)	ミルクパン 牛乳 いちごジャム			牛乳 乳			小麦粉 いちごジャム			626 20.3 2.1	770 24.6 2.7
	コーンフライ					とうもろこし	小麦粉 パン粉	油			
	白菜のサラダ	ハム				白菜 もやし			ドレッシング		
		アルファベットスープ	ウインナー		人参	玉ねぎ キャベツ	マカロニ		コンソメ しお こしょう		
26(水)	ご飯 牛乳			牛乳			こめ			621 20.8 1.6	787 25.2 2.0
	ごぼうメンチカツ	ぶた肉				ごぼう 玉ねぎ	パン粉	油			
	れんこんサラダ	ちくわ 大豆			小松菜	れんこん			ドレッシング		
		打ち豆のみそ汁	大豆 油揚げ みそ		人参	大根 長ねぎ			だし		
27(木)	きのこうどん	ソフトめん					小麦粉			622 28.5 5.3	721 33.4 6.4
	きのこ汁	とり肉			人参	長ねぎ まいたけ えのきだけ なめこ 干しいたけ			しょうゆ みりん 酒 しお だし		
	牛乳		牛乳								
		野菜の寄せ揚げ	魚肉すり身		いんげん 人参	玉ねぎ とうもろこし	てんぷん				
		磯辺あえ		のり	小松菜	キャベツ もやし			しょうゆ		
28(金)	チキンカレー	麦ご飯					こめ おぎ			557 17.1 1.9	706 21.4 2.6
	チキンカレー	とり肉 豆乳			人参 ブロッコリー	玉ねぎ しょうが にんにく りんご	じゃがいも	油 カレールウ	こしょう		
	発酵乳		発酵乳								
		ひじきのごまマヨサラダ	ベーコン	ひじき	人参 小松菜		さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ	酢		