



れい わ ねん ど が つ き ゅ う し ゅ く こ ん だ て ひ ゃ う  
**令和5年度2月給食献立表**



あ い ち け ん り つ つ き ま し と く べ つ し て ん が っ こ う  
**愛知県立三好特別支援学校**

日 日	曜 日	主 食	献 立 名	赤 の 仲 間	緑 の 仲 間	黄 の 仲 間	エ ネ ル ギ ー		
				ち 血 ・ 肉 ・ 骨 に な る も の	か ら だ ち や う し と の 体 の 調 子 を 整 え る も の	ね つ ち か ら 熱 や 力 の も と に な る も の	た ん ぱ く 質	脂 質	
							小	中・高	
1	木		ごはん	ごはん			ごはん	586 Kcal	702 Kcal
			牛乳	牛乳				23.4 g	28.3 g
			回鍋肉	豚肉、みそ	キャベツ、たけのこ、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン		さとう、でんぷん、ごま油	15.9 g	18.1 g
			中華風コーンスープ	卵	ほうれんそう、きくらげ、とうもろこし		ごま油、でんぷん		
		ヨーグルト	練乳、粉乳、クリーム			さとう			
2	金		ごはん	いわしの蒲焼丼	いわし		ごはん、砂糖、でんぷん、油	578 Kcal	704 Kcal
			牛乳	牛乳				24.7 g	29.7 g
			小松菜ののり酢和え	焼きのり	小松菜、もやし、にんじん		砂糖	17.1 g	20.2 g
			☆豚汁	豚肉、豆腐、みそ	にんじん、大根、ごぼう、ねぎ		さといも		
		きなこボーロ福豆	きなこ、卵			でんぷん、砂糖、乳糖、ショートニング			
5	月		中華めん	☆五目みそラーメン	豚肉、うずら卵、なるとみそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、しょうが	中華めん、ごま油	645 Kcal	777 Kcal
			牛乳	牛乳				24.0 g	28.6 g
			☆揚げぎょうざ	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にら、にんにく		パン粉、でんぷん、砂糖、ラード	22.5 g	26.3 g
			☆りんごゼリー		りんご果汁		油、小麦粉		
						砂糖			
6	火		ごはん	ごはん			ごはん	603 Kcal	733 Kcal
			牛乳	牛乳				20.5 g	25.4 g
			しゃきしゃき梅昆布和え	こんぶ	れんこん、きゅうり、にんじん、切り干し大根、梅		ごま	19.0 g	22.5 g
			すき焼き風煮	牛肉、焼き豆腐	こんにゃく、白菜、ねぎ、にんじん、しゅんぎく		さとう、なまふ		
		豆乳プリン	豆乳			みず、水あめ、ショートニング、砂糖			
7	水		ごはん	ごはん			ごはん	589 Kcal	718 Kcal
			牛乳	牛乳				22.9 g	27.3 g
			さんまのみぞれ煮	さんま	だいこん		さとう、でんぷん	23.2 g	27.6 g
			ひじきとささみのごまサラダ	ひじき、鶏肉	きゅうり、赤ピーマン、切り干し大根		ごま、油		
		沢煮椀	豚肉、豆腐	にんじん、しいたけ、ごぼう、たけのこ、みつば					
8	木		ごはん	ごはん			ごはん	613 Kcal	746 Kcal
			牛乳	牛乳				20.4 g	23.7 g
			春巻き	豚肉	キャベツ、もやし、にんじん、エリンギ		でんぷん、砂糖、油、小麦粉、水あめ	19.6 g	22.7 g
			麻婆豆腐	豚ひき肉、豆腐、みそ	たまねぎ、たけのこ、にら、ねぎ、にんにく、しょうが		さとう、でんぷん、ごま油		
		春雨の中華和え		きゅうり、にんじん、とうもろこし		春雨、砂糖、ごま油			
9	金		☆カツカレーライス	豚肉、鶏肉	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく		麦ごはん、パン粉、小麦粉、油	599 Kcal	739 Kcal
			牛乳	牛乳	トマトジュース		じゃがいも、米粉カレールウ	20.6 g	24.7 g
			花野菜サラダ		キャベツ、カリフラワー、ブロッコリー			16.7 g	19.9 g
			イタリアンドレッシング		赤ピーマン、とうもろこし		油、砂糖		
				たまねぎ、トマト					
13	火		ごはん	ごはん			ごはん	576 Kcal	701 Kcal
			牛乳	牛乳				26.0 g	31.3 g
			さばの八丁みそ煮	さば、みそ			さとう	18.7 g	21.5 g
			白菜の塩昆布和え	こんぶ	白菜、きゅうり、かぶ				
		関東煮	うずら卵、がんもどき	だいこん		さとう			
			こんぶ、たこボール	大根、にんじん、こんにゃく					
14	水		ミルクロールパン				ミルクロールパン	643 Kcal	805 Kcal
			牛乳	牛乳			23.3 g	30.3 g	
			☆ハートハンバーグのトマトソースかけ	鶏肉、豚肉	たまねぎ、にんにく、しょうが、マッシュルーム		さとう、豚脂	22.6 g	27.2 g
			じゃがいものソテー		たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン		じゃがいも、豆乳バター		
			レタスのスープ		レタス、セロリ、とうもろこし、にんじん				
		ガトーショコラ	豆乳	えのきたけ		さとう、ココア、米粉、でんぷん			
16	金		ごはん	ごはん			ごはん	611 Kcal	739 Kcal
			牛乳	牛乳				25.8 g	30.2 g
			イカフライのレモン風味	いか	レモン果汁		パン粉、小麦粉、ソーフラワー、油	16.4 g	18.8 g
			菜の花のごま和え		なばな、にんじん		でんぷん、砂糖		
		里芋のみそ煮	豚肉、みそ、生揚げ	こんにゃく、にんじん、大根、いんげん		白すりごま、砂糖			
						さといも、さとう			



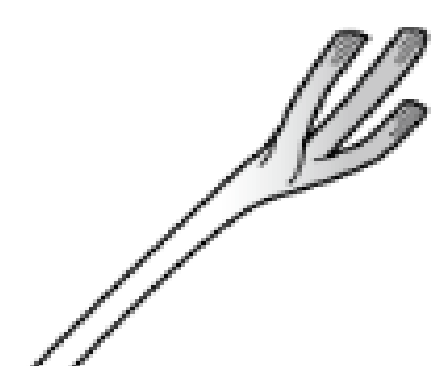
19	胃	ごはん	ごはん			ごはん	609 Kcal	729 Kcal	
			牛乳	牛乳			21.5 g	25.8 g	
			☆キャベツ入りメンチカツ	豚肉、牛肉	たまねぎ、キャベツ		でんぷん、パン粉、砂糖、油	17.5 g	20.3 g
			小松菜ともやしのささみ和え	鶏肉	小松菜、もやし、にんじん、きゅうり		砂糖		
			切り干し大根のみそ汁	油揚げ、みそ	しめじ、ねぎ、切り干し大根		筍		
		蒲郡みかんゼリー		みかん果汁		砂糖			
20	火	ごはん	ごはん			ごはん	599 Kcal	751 Kcal	
			牛乳	牛乳			27.0 g	34.6 g	
			☆鮭のマヨネーズ焼き	鮭	パセリ		マヨネーズ風味調味料	24.0 g	29.4 g
			ほうれんそうの磯和え	のり	ほうれんそう、白菜		砂糖		
		鶏肉ときのこのみそ汁	鶏肉、みそ	にんじん、しめじ、えのき、小松菜		じゃがいも、豆乳バター			
21	水	りんごパン	りんごパン			りんごパン	639 Kcal	811 Kcal	
			牛乳	牛乳			22.6 g	28.8 g	
			鶏肉のクリーム煮	鶏肉、豆乳	にんじん、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー		じゃがいも、豆乳バター	23.5 g	28.4 g
			カラフルサラダ		キャベツ、きゅうり、カリフラワー、赤ピーマン		米粉ホワイトルウ		
			和風ドレッシング		たまねぎ、りんご、ブルーベリー、赤ピーマン		油、砂糖		
		☆ミルク（コーヒー）		しょうが、にんにく、しいたけ		砂糖			
22	木	小麦ごはん	☆キムタクごはん	豚肉	白菜、たまねぎ、にんじん、大根	小麦ごはん、白いりごま、ごま油	584 g	734 g	
			牛乳	牛乳	りんご、にんにく		18.9 g	23.1 g	
			小籠包	豚肉	たまねぎ、キャベツ、しょうが		豚脂、春雨、でんぷん、砂糖	21.5 g	26.3 g
			チンゲンサイの中華スープ	糸かまぼこ	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、とうもろこし		小麦粉、ショートニング		
26	胃	ソフトめん	☆ソフトめんミートソースかけ	豚肉、牛肉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト	ソフトめん、じゃがいも、油、砂糖	639 Kcal	774 Kcal	
			牛乳	牛乳			25.6 g	31.5 g	
			しゃきしゃきサラダ		れんこん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし		赤ピーマン	21.3 g	24.6 g
		ごまドレッシング				ごま、油			
27	火	ごはん	ごはん			ごはん	594 Kcal	750 Kcal	
			牛乳	牛乳			23.1 g	29.7 g	
			☆鶏肉のごまがらめ	鶏肉	にんにく、しょうが		でんぷん、白いりごま、砂糖	21.2 g	26.5 g
			かぶの甘酢和え		かぶ、きゅうり		砂糖		
			じゃがいもの白みそ汁	豆腐、みそ	小松菜、にんじん、みつば		じゃがいも		
28	水	ごはん	ごはん			ごはん	590 Kcal	736 Kcal	
			牛乳	牛乳			20.3 g	25.8 g	
			韓国風肉じゃが	豚肉	たまねぎ、にんじん、だいずもやし、にら		じゃがいも、砂糖、ごま油	15.5 g	18.9 g
			愛知のれんこんつくね	鶏肉	れんこん、たまねぎ、しょうが		砂糖、ラード、油、でんぷん		
			三色ナムル		大根、にんじん、きゅうり		ごま油		
		アセロラゼリー		アセロラ果汁		砂糖、でんぷん			
29	木	クロスロールパン	クロスロールパン			クロスロールパン	581 Kcal	767 Kcal	
			牛乳	牛乳			25.2 g	33.2 g	
			タンドリーチキン	鶏肉、ヨーグルト	にんにく			26.0 g	33.9 g
			コーンと青菜のソテー		とうもろこし、小松菜、たまねぎ、赤ピーマン				
		大豆とキャベツのトマトスープ	大豆	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、トマト					
※給食物資購入の都合により、献立を一部変更することがあります。							平均	604 Kcal	745 Kcal
							23.1 g	28.4 g	
							20.1 g	24.1 g	



### 今月の愛知県で作られた食材



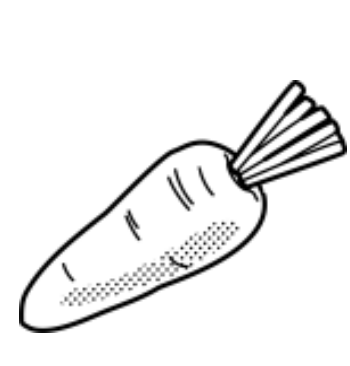
キャベツ



ねぎ



だいこん



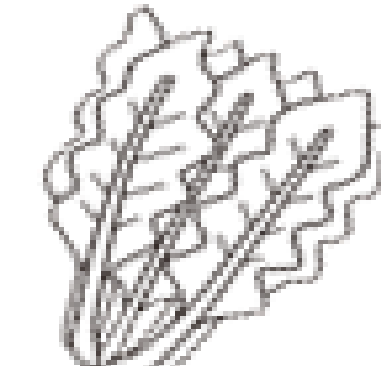
にんじん



れんこん



はくさい



ほうれんそう



こまつな



カリフラワー



チンゲンサイ

### ～高等部3年生 リクエストメニュー～

今月の給食は、高等部3年生の皆さんのリクエストメニューを取り入れました。

たくさんのリクエストありがとうございました。

☆マークがついている料理がリクエストメニューになります。

給食を食べるのもあと少しです。先生や仲間と食べる給食の時間を楽しんでください。

