令和３年度　2月給食献立表

愛知県立岡崎聾学校

日	曜日	献立	血・肉・骨になるもの 1群 肉・魚・卵・大豆・大豆製品	血・肉・骨になるもの 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	体の調子を整えるもの 3群 緑黄色野菜	体の調子を整えるもの 4群 その他の野菜・果物・きのこ	熱や力のもとになるもの 5群 米・パン・めん・いも・砂糖	熱や力のもとになるもの 6群 油脂・種実	エネルギー（Kcal）
1	火	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		722
		小籠包	豚肉			たまねぎ、キャベツ、しょうが	はるさめ、小麦粉、砂糖		
		ナムル			ほうれんそう、にんじん	だいこん、もやし	砂糖	ごま、ごま油	
		中かスープ　★	豚肉		にんじん、ちんげんさい、ねぎ	はくさい、キャベツ、きくらげ			
2	水	クロスロール、牛乳		牛乳			クロスロールパン		843
		オムレツ	鶏卵、大豆						
		キャベツとだいこんとベーコンのホットサラダ　★	ベーコン		にんじん	キャベツ、だいこん	さとう	オリーブ油	
		冬野菜のポタージュ　★		牛乳、生クリーム		たまねぎ、カリフラワー	さといも	バター	
3	木	いわしのかば焼き丼、牛乳	いわし	牛乳			精白米、片栗粉、米粉、砂糖	大豆油	890
		春雨の和風サラダ　節分献立	ちくわ		にんじん	キャベツ、きゅうり	はるさめ	和風ドレッシング	
		かぼちゃのみそ汁	油揚げ、みそ		かぼちゃ	えのきたけ			
		節分デザート（豆乳プリン）	豆乳				砂糖		
4	金	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		923
		鶏肉のオーブン焼き（ｼｬﾘｱﾋﾟｿｰｽ）　高3 テーブルマナー	鶏肉			たまねぎ		バター	
		花野菜サラダ			にんじん、ブロッコリー	キャベツ、カリフラワー		フレンチドレッシング	
		コーンスープ		牛乳	パセリ粉	とうもろこし			
		バナナ				バナナ			
7	月	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		713
		たらの銀紙焼き	たら、みそ				砂糖		
		高野豆腐の含め煮　★	高野豆腐、豚肉、油揚げ		にんじん、ちんげんさい	はくさい、干ししいたけ、糸こんにゃく	じゃがいも、砂糖		
		すまし汁	かまぼこ	わかめ		えのきたけ			
8	火	ポパイごはん、牛乳　☆	豚肉、鶏卵	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ、しょうが	精白米、片栗粉、砂糖	サラダ油	855
		じゃがいものベーコン煮	ベーコン		にんじん、グリンピース	たまねぎ、糸こんにゃく	じゃがいも、砂糖		
		白菜のみそ汁	油揚げ、みそ		ねぎ	はくさい			
9	水	えびカツバーガー、牛乳	えび、たら	牛乳		たまねぎ	バンズパン、小麦粉、パン粉	大豆油	893
		タルタルソース	鶏卵			ピクルス		なたね油	
		野菜たっぷりシチュー　★	ロースハム	牛乳	にんじん、ほうれんそう	だいこん、たまねぎ、はくさい	米粉、とうもろこし澱粉		
		蒲郡みかんプチゼリー				みかん果汁、とうもろこし	砂糖		
10	木	五目うどん、牛乳	鶏肉、かまぼこ、油揚げ	牛乳		はくさい、たまねぎ、ねぎ、ししいたけ	白玉うどん		715
		玉子いため　★	鶏卵、ロースハム		にんじん、ねぎ	たまねぎ		ごま油	
		いよかん				いよかん			
14	月	チキンピラフ、牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん、ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム	精白米	バター	875
		ハートのコロッケ	豚肉、鶏肉			たまねぎ	じゃがいも、砂糖、小麦粉、パン粉	大豆油	
		かぶのポトフ	ウインナー（豚肉）		にんじん、かぶの葉	たまねぎ、かぶ			
15	火	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		767
		さわらの南部焼き	さわら					ごま、オリーブ油	
		さといもとツナのデリサラダ　☆	まぐろ油漬け		にんじん	きゅうり、たまねぎ、とうもろこし	さといも	マヨネーズ	
		ねぎ&白菜のみそ汁　☆	豚肉、みそ		にんじん、ねぎ	はくさい			
16	水	小松菜の混ぜご飯、牛乳　☆	豚肉	牛乳	小松菜		精白米		713
		愛知の豆腐ステーキ	豆腐、たら	ひじき	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、キャベツ	砂糖	大豆油	
		もやしのソテー			ピーマン、赤ピーマン	もやし、たまねぎ		サラダ油	
		具だくさんみそ汁	みそ		にんじん、ねぎ	えのきたけ、だいこん、ごぼう、しいたけ	さといも		
17	木	天津飯、牛乳	鶏卵、かに	牛乳	にんじん、ねぎ	しいたけ	精白米、砂糖、片栗粉	ごま油	756
		手作り春巻き	豚肉		にら	キャベツ、たけのこ、しいたけ	はるさめ、小麦粉、片栗粉	大豆油	
		わかめスープ		わかめ	ねぎ	たまねぎ			
18	金	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		744
		さんまのみぞれ煮	さんま			だいこん	砂糖、片栗粉		
		塩鶏じゃが	鶏肉		にんじん、さやえんどう（冷）	たまねぎ、糸こんにゃく	じゃがいも、砂糖		
		ほうれんそうのみそ汁	油揚げ、みそ		ほうれんそう	もやし、しめじ			

２１日（月）～２８日（月）は裏面です。

令和３年度　２月給食献立表

日	曜日	献立	血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		エネルギー（Kcal）
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉・魚・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
21	月	ハヤシライス、牛乳	牛肉、豚肉	牛乳		たまねぎ、マッシュルーム	精白米、米粉、片栗粉		811
		海藻サラダ		わかめ	にんじん	きゅうり、レタス		青じそドレッシング	
		ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		
22	火	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		786
		にぎすフライ	にぎす				小麦粉、パン粉	大豆油	
		野菜いため　★	豚肉		にんじん、ピーマン	たまねぎ、もやし		サラダ油	
		豆腐のみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ		ねぎ				
24	木	岡ろうまぜめん、牛乳	豚肉、みそ	牛乳	かぼちゃ、にんじん、トマト、ねぎ	たまねぎ、干ししいたけ	中華麺、砂糖、片栗粉	なたね油	830
		ほうれん草のホットサラダ　★			ほうれんそう、にんじん	もやし、白ねぎ		ごま、ごま油	
		プリン（卵なし）	豆乳				砂糖		
25	金	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		732
		れんこんつくね	鶏肉			れんこん、たまねぎ、しょうが	片栗粉	なたね油	
		にんじんとだいこんの味ぽんツナ和え　☆	まぐろ油漬け		にんじん	だいこん、きゅうり	砂糖	味ぽん	
		なめこ汁	豆腐、みそ		みつば	なめこ、たまねぎ			
28	月	炊き込みご飯、牛乳　高3リクエスト献立	鶏肉、油揚げ、ちくわ	牛乳	にんじん	干ししいたけ	精白米、砂糖		749
		チーズハンバーグ	豚肉	チーズ		たまねぎ	パン粉		
		ボイル野菜			ブロッコリー、にんじん	カリフラワー		和風ドレッシング	
		えのきのみそ汁	豆腐、みそ	わかめ	ねぎ				

※　材料の都合により変更することがあります。　　※　エネルギーの欄には中学部・高等部の数値を表示しています。

※　毎月１９日は「食育の日」です。御家庭でも季節の野菜や栄養のことなどを話題にしていただけるといいと思います。

３日（木）の**いわしのかば焼き**と２２日（火）の**にぎすフライ**には骨があります。気を付けて食べてくださいね。

★印が付いた献立は、今年度皆さんから募集した給食アンケートの中から給食用にアレンジした献立です。詳細は食育だよりをご覧ください。
☆印が付いた献立は、昨年度までに皆さんから募集した給食アンケートの中から給食用にアレンジした献立です。

3月は、幼稚部5歳、小学部6年生、中学部3年生のリクエスト献立を実施する予定です。　お楽しみに！