

# 2月の献立表

筑波大学附属視覚特別支援学校

日付	曜日	献立名				主に使われている材料			エネルギー Kcal
		主食	主菜	副菜 汁もの	その他	血や肉を作る	体の調子を整える	力や熱を作る	
1	金	恵方巻	丸干しうめ鱈	けんちんうどん	豆乳プリン	卵、かにかま、さくらでんぶ、鶏肉、豆腐、鰯、豆乳、きな粉	きゅうり、かんぴょう、のり、ごぼう、大根、にんじん、里芋、しいたけ、小松菜、	米、強化米、うどん、砂糖、粉ゼラチン、黒蜜	515 687 859
4	月	鶏の照り焼き丼		わかめときゅうりの酢の物 すまし汁	オレンジ牛乳	鶏肉、かにかま、牛乳	しょうが、にんにく、きゅうり、わかめ、大根、にんじん、オレンジ	米、強化米、砂糖、麩	457 610 762
5	火	ご飯	シイラの竜田揚げ	ごぼうと白滝の炒め物 みそ汁	牛乳	シイラ、豚肉、牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、白滝、白菜、えのき	米、強化米、片栗粉、調合油、ごま油	490 654 817
6	水	ソース焼きそば		ブロッコリーの中華和え 餃子スープ	カップヨーグルト	豚肉、鶏肉、ヨーグルト	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、もやし、ブロッコリー、にら、白菜	焼きそば麺、調合油、白ごま、砂糖、ごま油	469 625 781
7	木	鶏ごぼうご飯	鮭の幽庵焼き	青菜の磯部和え みそ汁	牛乳	鶏肉、鮭、牛乳	ごぼう、にんじん、蓮根、かぼちゃ、もやし、のり、キャベツ、えのき	米、強化米、もち米、油揚げ、白ごま	449 599 749
8	金	パン	鶏肉とかぶのシチュー	10品目サラダ	キウイフルーツ牛乳	鶏肉、牛乳、生クリーム、ツナ、大豆	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぶ、蓮根、黄パプリカ、大根、にんじん、枝豆、水菜、きゅうり、レタス、キウイフルーツ	パン、小麦粉、バター、じゃがいも、練りごま、砂糖	520 694 867
12	火	ご飯	鶏肉の香草パン粉焼き	おさつサラダ ミネストローネ	りんご牛乳	鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、牛乳	にんじん、玉ねぎ、きゅうり、レタス、キャベツ、トマト	米、強化米、パン粉、オリーブ油、さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ	439 585 731
13	水	ご飯	鯖の塩こうじ焼き	青菜とじゃこのサラダ みそ汁	牛乳	鯖、じゃこ、豆腐、牛乳	キャベツ、にんじん、ほうれん草、きゅうり、なめこ	米、強化米、調合油	395 526 658
14	木	プルコギ丼		わかめのナムル 中華風卵スープ	チョコプリン牛乳	豚肉、卵、牛乳、生クリーム	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、にら、にんにく、しょうが、もやし、わかめ、えのき	米、強化米、調合油、ごま油、砂糖、ココア、粉ゼラチン	535 713 891
15	金	わかめご飯	千種焼き	蓮根のきんぴら 豚汁	牛乳	鶏肉、卵、豚肉、牛乳	わかめ、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、小松菜、蓮根、こんにゃく、大根、長ネギ	米、強化米、調合油	388 518 647
18	月	ご飯	豚肉のネギ塩炒め	切り干し大根の煮物 みそ汁	牛乳	豚肉、牛乳	長ネギ、にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、切干大根、しいたけ、にんじん、ほうれん草、白菜	米、強化米、ごま油、砂糖	407 543 679
19	火	ご飯	白身魚のみそ焼き	ゆかり和え すまし汁	いちご牛乳	ホキ、牛乳	小松菜、にんじん、きゅうり、大根、玉ねぎ、えのき、白菜	米、強化米、砂糖	378 498 623
20	水	ご飯	豆腐ハンバーグ	人参のたらこ炒め みそ汁	牛乳	豆腐、鶏肉、豚肉、卵、たらこ、牛乳	ひじき、にんじん、玉ねぎ、白滝、ほうれん草、大根、キャベツ	米、強化米、パン粉、調合油、砂糖	467 623 779
21	木	カレーライス		海藻サラダ	りんごゼリー牛乳	鶏肉、卵、かにかま、牛乳	にんじん、玉ねぎ、りんご、海藻、きゅうり、葛きり、レタス、ナタデココ	米、強化米、調合油、ごま油、りんごジュース、粉ゼラチン	559 745 931
22	金	パン	チキンマカロニグラタン	青菜ときのこのソテー 野菜スープ	牛乳	鶏肉、生クリーム、チーズ、ベーコン、牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム、ほうれん草、コーン、しめじ、にんじん、かぶ、白菜	パン、マカロニ、バター、小麦粉	524 699 874
25	月	ご飯	豚バラ蓮根炒め	キャベツのおかか和え みそ汁	バナナ牛乳	豚肉、じゃこ、豆腐、牛乳	蓮根、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、なめこ、バナナ	米、強化米、調合油、ごま油、白ごま	470 627 784
26	火	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き	きんぴらごぼう けんちん汁	牛乳	鮭、豚肉、豆腐、牛乳	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、しめじ、もやし、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、万能ねぎ	米、強化米、じゃがいも、砂糖、バター、白ごま、調合油、片栗粉	487 650 812
27	水	ご飯	いかと大豆のかりんと揚げ	やみつきキャベツ みそ汁	牛乳	いか、大豆、牛乳	しょうが、サラダ菜、キャベツ	米、強化米、調合油、片栗粉、砂糖、白ごま、ごま油、じゃがいも、油揚げ	484 645 806
28	木	味噌ラーメン		手羽先のから揚げ わかめのナムル	ジョア	豚肉、手羽先、ジョア	にんにく、しょうが、にら、もやし、にんじん、キャベツ、コーン、玉ねぎ、長ネギ、サラダ菜、キャベツ、わかめ	中華麺、砂糖、豚背油、バター、調合油、片栗粉、はちみつ	586 782 978

☆給食がない日☆

18日 小学部…研究協議会代休  
20日 幼稚部…音楽会予行  
中学部…学年末考査

【節分クイズの答え】

第1問 (1) 第2問 (2) 第3問 (1) 第4問 (2)

※献立は、食材等の都合により変更になる場合があります。