

令和6年度 2月 予定献立表



東京都立矢口特別支援学校 阿出川千賀子

日曜日	献立名	おもな食材料	メモ
3月	大豆じゃこごはん さんか焼 おかか和え 節分すまし汁 りんごゼリー	米・大豆・ちりめんじゃこ／いわし・豚肉・ 押し豆腐・しょうが・ねぎ・干し椎茸・しそ／ 切干大根・にんじん・春菊・おかか／ かまぼこ・小松菜／りんごジュース・粉寒天	2025年の節分 は2月2日です。
4火	ピザトースト 鮭のクリームシチュー 小松菜のサラダ オレンジ	パン・玉ねぎ・マツカールム・サ・パ・ツ・にんにく・ ピーマ・チーズ／しろさけ・しょうが・にんじん・しめじ・ じゃがいも・いんげん豆・バター・牛乳・薄力粉・ アツカール／小松菜・もやし・ごぼう・りんご果汁／柑橘類	中3 高校入学相談
5水	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 三色お浸し 五目きんぴら 白菜のみそ汁	米／鶏肉・しょうが・ごま／ 小松菜・にんじん・えのき／ ごぼう・こんにゃく・れんこん・さつま揚げ／ 生揚げ・白菜	
6木	ごはん のりの佃煮 肉豆腐 ごま酢みそ和え ♥なめこ汁	米／のり・水あめ／ 押し豆腐・豚肉・こんにゃく・にんじん・玉ねぎ・ えのき・干し椎茸・ねぎ／切干大根・小松菜・にんじん にんにく・ごま／なめこ・豆腐・ねぎ	海苔の日 2/6
7金	チキンカレーライス ハムサラダ ハニーレモンゼリー	米・鶏肉・しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・ じゃがいも・トマト・はちみつ・米粉／ きゅうり・キャベツ・にんじん・セロリ・ハム・たまねぎ レモン／はちみつ・レモン・粉寒天	
10月	ごはん じゃこふりかけ 鯖の塩焼き お浸し 五目ひじき かぶのみそ汁	米・ごま・ちりめんじゃこ・青のり／ さば／小松菜・にんじん・もやし／ ひじき・油揚げ・しらたき・大豆・にんじん／ かぶ・にんじん	

11日（火）建国記念の日

12日（水）午前授業

13木	ごはん ふくさ餅焼き じゃこ和え じゃがいもの詰め煮 かぼちゃのみそ汁	米／ひじき・にんじん・干し椎茸・たまねぎ・鶏肉・ 卵／小松菜・もやし・ちりめんじゃこ／ じゃがいも・にんじん・たまねぎ・しらたき／ かぼちゃ・玉ねぎ	
14金	パゲッティ・トマトクリームソース イタリアンサラダ バイクドチーズケーキ	パゲッティ・トマト・玉ねぎ・マツカールム・イタリア・しょうが・ にんにく・トマト・生クリーム・牛乳／ 金時豆・キャベツ・きゅうり・小松菜・とうもろこし・ りんご果汁・赤いパティ・にんにく・たまねぎ／ チーズ・米粉・卵・りんご果汁	

《2月平均》

1日平均	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
660 kcal	28.6 g	22.7 g	93.1 g	2.8 g

（表記の栄養価は中学部のものです。小学部は70～80%の値になります。）

☆ 牛乳は毎日つきます。材料の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。

日曜日	献立名	おもな食材料	メモ
17月	ごはん 麻婆豆腐 ごまじゃこ大根サラダ ワンタンスープ	米／にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・ 干し椎茸・豚肉・大豆・木綿豆腐／にんじん 水菜・切干大根・もやし・ちりめんじゃこ・ごま／ にんじん・小松菜・きくらげ・ワンタンの皮	
18火	タコライス キャベツ&チーズ ♥コンソメスープ りんご	米・にんにく・たまねぎ・にんじん・豚肉・大豆ミート トマト／キャベツ・チーズ 玉ねぎ・にんじん・セロリ・鶏肉／ りんご	小1-7、小6-1
19水	肉うどん 練りごま和え りんごきんこん	うどん・豚肉・玉ねぎ・にんじん・干し椎茸・ ねぎ／切干大根・小松菜・油揚げ・にんにく・ にんじん・練りごま／ さつまいも・生クリーム・バター・りんご	
20木	天ぷら丼 からし和え わかめの味噌汁	米／にんじん・さつまいも・かまぼこ・たまねぎ・ とうもろこし・大豆・薄力粉・卵／ キャベツ・小松菜・にんじん／ もやし・わかめ	おはなし給食 てんぷら
21金	ごはん 鯖の味噌煮 コーンと和え 大根と鶏肉のうま煮 すまし汁	米／さば・しょうが／ もやし・小松菜・とうもろこし・ごま／ だいこん・鶏肉・しょうが・さやいんげん／ しめじ・にんじん・わかめ	

24日（月）振替休日

25火	ごはん かつおのレモン揚げ ひじき和え 卵の花の炒り煮 えのきのすまし汁	米／かつお・じゃがいも・しょうが・にんにく レモン／ひじき・キャベツ・小松菜・にんじん ／おから・牛肉・しいたけ・にんじん・ごぼう こねぎ／えのきたけ・小松菜	
26水	黒蜜きなこトースト ボークビーンズ 玉ねぎドレッシングサラダ ぶどうゼリー	パン・きなこ／ 大豆・金時豆・豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん セロリ・にんにく・トマト・グリーンピース／ キャベツ・にんじん・大豆・きゅうり・たまねぎ・チーズ レモン／ぶどうジュース・粉寒天	
27木	五目炒飯 糸寒天の酢醤油揚げ かきたまスープ さつまいものハニーレモン煮	米・焼き豚・にんにく・しょうが・にんじん・ねぎ・ たけのこ・干し椎茸・グリーンピース／小松菜・もやし・ キャベツ・糸寒天／卵・トマト・パプリカ・ きくらげ／さつまいも・干し椎茸・はちみつ・りんご果汁	
28金	ごはん ツナひじきハンバーグ ごま和え 茎わかめの炒め煮 小松菜のみそ汁	米／玉ねぎ・しょうが・豚肉・まぐろ・ おから／もやし・にんじん・ほうれんそう／ 茎わかめ・しらたき・ごぼう・にんじん・油揚げ・ ごま／小松菜・えのき	中3社会見学

☆ 連続5日以上欠食をする場合は、担任までお知らせください。

毎週水曜日までの連絡で、翌週の月曜日から欠食になります。