

令和7年度 2月 予定献立表



東京都立矢口特別支援学校長 阿出川千賀子

日曜日		こんだて めい		献立名		おもな食材料		メ		モ	
13時~15時		たんぱく質g		脂質g		塩分g					
2	月	ごはん 鯉肉の柳川風煮				米/ 豚肉・玉ねぎ・ごぼう・生揚げ・卵・糸みつば/ ひじき・キャベツ・小松菜・にんじん/ 大根・しめじ		「柳川風煮」はドジョウとごぼうを煮て鰯とじにした「柳川鍋」を、どじょうの代わりに牛肉などの肉の煮方でアレンジした料理です。			
655	34.1	ひじき和え									
21.3	2.7	大根としめじのみそ汁									
3	火	大豆じゃごはん さんが焼き				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・干しいたけ・しそ/切干大根・にんじん・しゅんぎく・おかか/ かまぼこ・にんじん・小松菜/ 粉寒天・ぶどうジュース		さんが焼きとは、魚をみそや薬味と一緒に細かく叩いた「なめろう」を焼いた料理です。 中3入学相談			
628	32.4	おかか和え				部分献立 2/3					
19.6	3.0	すまし汁									
		ぶどうゼリー									
4	水	ごはん 鮭ザンギ				米/鮭・しょうが・にんにく/ にんじん・小松菜・白菜・こんにゃく・油揚げ/ しょうが・にんにく・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・もやし・とうもろこし・ごま・バター・小ねぎ		ザンギとは唐揚げのことをいいます。どさんこ汁は北海道でとれる野菜などをたくさん使用した汁ものです。			
628	16.9	干草和え				海苔の日 2/6					
22.9	2.2	どさんこ汁									
5	木	♥カレーうどん わかめサラダ				うどん・にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん・干しいたけ・豚肉・長ねぎ・小松菜/ 糸かまぼこ・きゅうり・にんじん・キャベツ・わかめ・ごま・しょうが/じゃがいも・大豆・青のり		中3-C 小3-2			
604	27	ポテトと大豆の磯辺揚げ									
19.0	3.0										
6	金	ごはん のりの佃煮				米/ 焼きのり・水あめ/押し豆腐・豚肉・こんにゃく・にんじん・玉ねぎ・えのきたけ・干しいたけ・長ねぎ 切干大根・小松菜・にんじん・にんにく・ごま/ もやし・わかめ		江戸時代中頃から作り始められた失森の海苔は味、量ともに全国一をほこり、全国へ海苔養殖・加工技術が伝えられました。			
632	29.3	肉豆腐				海苔の日 2/6					
19.5	2.5	ごま酢みそ和え わかめのみそ汁									
9	月	ごはん ぶくさたまご焼き				米/ ひじき・にんじん・干しいたけ・玉ねぎ・鶏肉・小松菜・卵/キャベツ・きゅうり・にんじん/ じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・しらたき/ 玉ねぎ・小松菜		小松菜は中国原産で、江戸時代に小松川（江戸川区）で栽培されていたことから名づけられました。			
625	26.4	からし和え									
16.7	2.6	じゃがいもの詰め煮 小松菜と玉ねぎのみそ汁									
10	火	五目炒飯				米・豚肉・にんにく・しょうが・にんじん・たけのこ・干しいたけ・長ねぎ・グリーンピース/きくらげ・春雨・きゅうり・にんじん・ハム・ごま/卵・わかめ・長ねぎ/さつまいも・干しぶどう・はちみつ・レモン果汁		たまごごはんの鶏の卵黄の色は鶏が食べるえさ（飼料）の種類によって決まります。			
636	21.4	春雨サラダ									
16.1	3.0	卵とわかめのスープ さつまいものハニーレモン煮									
11日（水）建国記念の日											
12	木	ごはん 鰯のみそ煮				米/ 鰯・しょうが/ キャベツ・にんじん・もやし/ 大根・鶏肉・しょうが・さやいんげん/ しめじ・にんじん・わかめ		海から採りたてのわかめは褐色です。湯通しすることによって、鮮やかな緑色に変化します。			
701	30.5	お浸し									
30.0	2.7	大根と鶏肉のうま煮 しめじとわかめのすまし汁									
13	金	ツナトースト インディアンサラダ				食パン・ツナ・玉ねぎ・レモン果汁・マヨネーズ（卵不使用）・パセリ/じゃがいも・にんじん・きゅうり・キャベツ・とうもろこし/ウィンナー・玉ねぎ・小松菜/ パン・もも・ヨーグルト		1年間売っている玉ねぎは収穫後乾燥させますが、新玉ねぎは春先だけ出回る品種で、収穫後すぐに出回ります。			
610	23.8	野菜スープ									
29.0	2.7	フルーツヨーグルト									

曜日		献立名		おもな食材料		メ		モ	
日	曜	13時~15時	たんぱく質g	脂質g	塩分g				
16	月	豚丼 えび和え	667	30.5	16.4	2.4	米・豚肉・しょうが・玉ねぎ・こんにゃく・干しいたけ・グリーンピース/ごまつな・もやし・干しえび/ キャベツ・えのきたけ/ あんこ・豆乳・粉寒天	みかん 寒天はテングサなどの海藻 けんちん汁 を原料としています。食品 以外にも化粧品やカプセル 剤などにも使われています。	
17	火	ごはん ♥たららのフライ コーンとえびの味噌汁 ♥豚汁	665	33.4	20.4	2.2	米/ たら・薄力粉・パン粉/ もやし・小松菜・とうもろこし・ごま/ 豚肉・大根・にんじん・ごぼう・こんにゃく・ 焼き豆腐・長ねぎ	しょう 小5-3 小2-3 しょう 中2-B 小4-2	
18日（水）午前授業									
19	木	ナポリタンスバゲティ ♥ポテトサラダ ハニーレモンゼリー	643	21.4	31.1	2.2	生パスタ・にんにく・しょうが・ウィンナー・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・ピーマン・粉チーズ・ バター/ハム・じゃがいも・にんじん・きゅうり・ 玉ねぎ・マヨネーズ（卵不使用）/はちみつ・レモン果汁・粉寒天	しょう 中1-E 小4-4	
20	金	ごはん 豆腐のオイスター煮 じゃがいもの中華甘酢和え 糸かまぼこのスープ	626	30.1	17.8	2.3	米/ 木綿豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・玉ねぎ・ にんじん・もやし・たけのこ・干しいたけ・にら/ じゃがいも・ピーマン・きくらげ・しょうが・ごま/ 糸かまぼこ・にんじん・ちんげんさい	きくらげはコリコリとした 食感がくらげに似ていること からその名前がついたとい われています。	
23日（月）天皇誕生日									
24	火	ごはん 団鶏肉 かきたまスープ ♥大学芋	720	25.1	21.3	2.4	米/豚肉・しょうが・長ねぎ・たけのこ・玉ねぎ・ 干しいたけ・キャベツ・にんじん・ピーマン・にんにく/ 卵・にんじん・ちんげんさい・木綿豆腐・えのきたけ/ さつまいも・ごま	しょう 中2-A 小3-5	
25	水	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 和風サラダ じゃがいもの磯煮 キャベツと玉ねぎのみそ汁	627	31.8	17.7	2.7	米/ 鶏肉・しょうが・ごま/ もやし・にんじん・小松菜/ 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・しらたき・ ひじき・さやいんげん/キャベツ・玉ねぎ	まめ 豆や穀物など水に ひたし、日光を遮断して 発芽させた若芽の 名称をもやしといいます。	
26	木	♥きなご揚げパン チーズ入りトマトスープ ハムサラダ	652	25.2	29.9	2.5	コッペパン・きなご/ 鶏肉・にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・トマト・ チーズ・グリーンピース/キャベツ・にんじん・きゅうり・ セロリ・ハム・レモン果汁	しょう 小1-3 小3-1	
27	金	ごはん 鰯のみそ焼き 小松菜ののり和え 炒り豆腐 大根と白菜のみそ汁	657	38.5	22.1	2.7	米/ さわら・しょうが/ 小松菜・にんじん・焼きのり/ 押し豆腐・鶏肉・卵・にんじん・たけのこ・干しいたけ/ 大根・白菜	はちまき 白菜の芯の部分にできる黒い斑点 は「ゴマ症」とよばれます。 成長の過程で発生するもので 食べなくても害はありません。 中3社会見学	
一ヶ月平均 主要栄養価		☆ 表記の栄養価は中学部のもです。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。 ☆ 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、翌々週の月曜日から欠食になります。							
646	28.1	♥はリクエスト給食です							
21.8	2.6								