

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 | こんなて めい 献立名 | おもな食材料 | メモ |
|-------------|-------------|---|--|--|
| 月 | 月 | ごはん 豚肉の柳川風煮 | 米/ 豚肉・玉ねぎ・ごぼう・生揚げ・卵・糸みつば/ | 「柳川風煮」はドジョウとごぼうを 煮て、ごぼうとにじみで「柳川風」を、 じょうの代わりに牛肉などの 他の肉でアレンジした料理です。 |
| 655 21.3 | 34.1 2.7 | ひじき和え 大根としめじのみそ汁 | ひじき・キャベツ・小松菜・にんじん/ 大根・しめじ | ささんが焼きとは、きをみを やみく、いっぽうこま や葉味と組みで細かく じたいたい「なめろう」を やりりうり 焼いた料理です。 ちうはうとうさん 中3入学相談 |
| 3 | 火 | 大豆じゃこごはん ささんが焼き おかか和え すまし汁 ぶどうゼリー | 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 | ささんが焼きとは、きをみを やみく、いっぽうこま や葉味と組みで細かく じたいたい「なめろう」を やりりうり 焼いた料理です。 ちうはうとうさん 中3入学相談 |
| 4 | 水 | ごはん 鮭サンギ 牛草和え どさんこ汁 | 米/鮭・しょうが・ににく/ にんじん・小松菜・白菜・こんにゃく・油揚げ/ しょうが・ににく・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 | サンギとは唐揚げのことを いいます。どさんこじは ほのかどうや 北海道でとれる野菜などを たくさん使った 中3-C 小3-2 |
| 628 22.9 | 16.9 2.2 | ♥カレーうどん わかめサラダ ボテトと大豆の磯辯揚げ | うどん・ににく・しょうが・玉ねぎ・にんじん・ 干ししいたけ・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 |
| 6 | 金 | ごはん のりの佃煮 肉豆腐 ごま酢みそ和え わかめのみそ汁 | 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・えのきだけ・干ししいたけ・長ねぎ 切干大根・小松菜・にんじん・ににく・ごま/ もやし・わかめ | 江戸時代中頃から作り 始めたお味噌の海苔は 味、量とともに全国一を ほこり、全国へ海苔養殖 加工技術が伝えました。 |
| 632 19.5 | 29.3 2.5 | 海苔の日 2/6 | 米/ ひじき・にんじん・干ししいたけ・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 | このつな ちうはうとうさん 小松菜は中国原産で、 江戸時代・小松川(江戸川)周辺で栽培されていました から名づけられました。 |
| 9 | 月 | ごはん ふくさたまご焼き からし和え じゃがいものみのめ煮 小松菜と玉ねぎのみそ汁 | 米/ ひじき・にんじん・干ししいたけ・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 | このつな ちうはうとうさん 頭の卵黄の色は鶏が食べる しきうい いわゆる えさ(飼料)の種類によって 決まります。 |
| 625 16.7 | 26.4 2.6 | 五目炒飯 春雨サラダ | 米・豚肉・ににく・しょうが・にんじん・だけのこ・ 干ししいたけ・長ねぎ・グリンピース/さくらげ・ 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・しらす・レモン果汁 | このごらんおおいの 頭の卵黄の色は鶏が食べる しきうい いわゆる えさ(飼料)の種類によって 決まります。 |
| 10 | 火 | 春雨サラダ 卵とわかめのスープ さつまいものハニーレモン煮 | 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/ワインナー・玉ねぎ・小松菜/ パイン・もも・ヨーグルト | このごらんおおいの 頭の卵黄の色は鶏が食べる しきうい いわゆる えさ(飼料)の種類によって 決まります。 |
| 12 | 木 | ごはん 鰯のみそ煮 | 米/ 鰯・しょうが/ | 海から採りたてのわかめは 鮮やかな 褐色です。湯通しが で、鮮やかな緑色に変化 します。 |
| 701 30.0 | 30.5 2.7 | お浸し 大根と鶏肉のうま煮 しめじとわかめのすまし汁 | 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 | このごらんおおいの 頭の卵黄の色は鶏が食べる しきうい いわゆる えさ(飼料)の種類によって 決まります。 |
| 13 | 金 | ツナトースト インディアンサラダ 野菜スープ | 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/ワインナー・玉ねぎ・小松菜/ パイン・もも・ヨーグルト | このごらんおおいの 一年中売っている玉ねぎは うねうね かんこう 収穫後乾燥させますが、 したま はさきだけ出回す 新玉ねぎはさきだけ出回す |
| 610 29.0 | 23.8 2.7 | フルーツヨーグルト | | このごらんおおいの 品質で、収穫後すぐに出回します。 |

11日（水）建国記念の日

| | | | | |
|------|------|------------------------------|---|---|
| 12 | 木 | ごはん 鮭のみそ煮 ひなまき | 米/ 鮭・しょうが/ | 海から採りたてのわかめ がんば 褐色です。湯通しが で、鮮やかな緑色に変化 します。 |
| 701 | 30.5 | お浸し | キャベツ・にんじん・もやし/ | |
| 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 | 大根・鶏肉・しょうが・さやいんげん/ しめじ・にんじん・わかめ | |
| 13 | 金 | ツナトースト インディアンサラダ 野菜スープ | 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/しゃがいも・にんじん・きゅうり・キャベツ・ とうもろこし/ウインナー・玉ねぎ・小松菜/ | いわゆる 一年中売っている玉ねぎは たま がんば 収穫後乾燥させますが、 新玉ねぎはさき先だけ回転す るよ |
| 610 | 23.8 | フルーツヨーグルト | パイン・もも・ヨーグルト | ひまわり 品質で、収穫後すぐに出荷します。 |
| 29.0 | 2.7 | | | |

| 日 | 曜日 | 献立名 | おもな食材料 | メモ |
|------|-------|----------------|---|---|
| 19時計 | ~kcal | たんぱく質 | | |
| 脂肪g | | 塩分g | | |
| 16 | 月 | 豚丼 えび和え |  | 米・豚肉・しょうが・玉ねぎ・こんにゃく・干しいたけ・ グリンピース/こまつな・もやし・干しうえび/ キャベツ・えのきたけ/ あんこ・豆乳・粉寒天 |
| 667 | 30.5 | キャベツとえのきのみそ汁 | | 寒天はテングサなどの油藻 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。 |
| 16.4 | 2.4 | 豆乳あさき寒天 | | |
| 17 | 火 | ごはん ♥たらのフライ | | 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 |
| 665 | 33.4 | コーン和え |  | しょう 小5-3 小2-3 |
| 20.4 | 2.2 | ♥豚汁 | | ちゅう 中2-B 小4-2 |

18日（水）午前授業

| | | | | | |
|------|------|------------------------------------|---|---|--------------------------------|
| 19 | 木 | ナポリタンスパゲティ ♥ボテトサラダ ハニーレモンゼリー |  | 生パスタ・にんにく・しょうが・ワインナー・ にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・ビーマン・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 | 19号 中1-E 小4-4 |
| 643 | 21.4 | | | | |
| 31.1 | 22 | | | | |
| 20 | 金 | ごはん 豆腐のオイスター煮 | | 米/ 木綿豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・玉ねぎ・ | 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 |
| 626 | 30.1 | じゃがいもの中華甘酢和え | | にんじん・もやし・たけのこ・干しいたけ・にら/ じゃがいも・ビーマン・きくらげ・しょうが・ごま/ | なまろ からその名前がついたと いわれています。 |
| 17.8 | 2.3 | 糸かまぼこのスープ | | 糸かまぼこ・にんじん・ちんげんさい | |

23日（月）天皇誕生日

| | | | | |
|------|------|---------------------------|--|---|
| 24 | 火 | ごはん 味噌汁 回鍋肉 | 米/豚肉・しょうが・長ねぎ・だけのこ・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 |  |
| 720 | 25.1 | かきたまスープ ♥大學芋 | | ちとう 中2-A 小3-5 まめ豆や穀物など水に ひたし。日光を遮断して 浸し。わめき 芽芽させた若芽の 名前をもやしといいます。 |
| 21.3 | 2.4 | | | |
| 25 | 水 | ごはん 鶏肉のごまみそ焼き | 米/ 鶏肉・しょうが・ごま/ | |
| 627 | 31.8 | 和風サラダ | もやし・にんじん・小松菜/ | |
| 17.7 | 2.7 | じゃがいものひじき キャベツと玉ねぎのみそ汁 | 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 | |
| 26 | 木 | ♥きなこ揚げパン チーズ入りトマトスープ | コッペパン・きなこ/ 鶏肉・にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・トマト・ チーズ・グリンピース/キャベツ・にんじん・きゅうり・ セロリ・ハム・レモン果汁 | はい 小1-3 小3-1  |
| 652 | 25.2 | ハムサラダ | | |
| 29.9 | 2.5 | | | |
| 27 | 金 | ごはん 味噌汁 餃子のみそ焼き | 米/ さわら・しょうが/ | |
| 657 | 38.5 | 小松菜ののり和え 炒り豆腐 | 小松菜・にんじん・焼きのり/ 押しし豆腐・鶏肉・卵・にんじん・だけのこ・干しいたけ/ 大根・白菜 | はい 白菜の心の部分にできる黒い斑点 はい は「コマ症」とよばれます。 はい 成長の過程で発生するもので はい 食べても害はありません。 はい 中3-A 小4-5 |
| 22.1 | 2.7 | 大根と白菜のみそ汁 きのこ | | |

| 一ヶ月平均 主要栄養価 | | 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。 |
|----------------|--|---|
| 646 21.8 | | ☆ 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。 |
| 28.1 2.6 | | ☆ 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。 |
| | | ♥はリクエスト給食です。 きゅうせき |