２月献立予定表

令和６年１月３１日 NO．１０
視覚支援学校
聴覚支援学校
秋田きらり支援学校

月	日	曜	献　立　名	熱量(kcal)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
２	１	木	☆黒糖コッペパン　イチゴジャム 野菜スープ ☆ホキフライ ごまドレサラダ	７４１	ホキ　ロースハム ウインナー	黒糖コッペパン いちごジャム	キャベツ　ブロッコリー カリフラワー　枝豆　玉ねぎ 小松菜　にんじん　とうもろこし
２	２	金	ごはん　ベーコンとかぶのスープ 豆腐ハンバーグ　きのこあんかけ ゆかりあえ	７１３	豆腐　ぶた肉 ツナ　ベーコン	ごはん　じゃがいも	えのきだけ　キャベツ　もやし にんじん　かぶ　にんじん セロリ
２	５	月	ごはん　もやしと油揚げのみそ汁 ささみチーズフライ 切干大根の煮物	７３８	とり肉　さつま揚げ 油揚げ	ごはん こんにゃく	切干大根　にんじん 干ししいたけ　枝豆　もやし チンゲン菜
２	６	火	☆みそラーメン　野菜炒め かぼちゃとさつまいものコロッケ	８４６	ぶた肉	ゆで中華　かぼちゃ さつまいも	とうもろこし　玉ねぎ にんじん　キャベツ　にら きくらげ　長ねぎ　もやし
２	７	水	ごはん　わかたけ汁 いわしごまみそ煮 野菜のそぼろ煮	７３７	いわし　厚揚げ ぶた肉　大豆 わかめ	ごはん こんにゃく	大根　さやいんげん　にんじん ほうれん草　たけのこ　長ねぎ
２	８	木	**≪チャレンジ減塩給食≫** ごはん 青菜とかまぼこのスープ えびしゅうまい ☆ホイコーロー（炒め物） 	７４０ 食塩相当量 １．８ｇ	ぶた肉　えび かまぼこ	ごはん	もやし　たけのこ　キャベツ ピーマン　長ねぎ　しいたけ ほうれん草
２	９	金	ごはん ☆県産大豆入りポークカレー 野菜チーズサラダ	８８６	ぶた肉　大豆 チーズ	ごはん　じゃがいも	たまねぎ　にんじん　りんご ブロッコリー　キャベツ とうもろこし
２	１３	火	ごはん　☆豚汁 ☆さけのみりん焼き（焼き魚） ちくわと野菜のマヨ和え	８００	ぎんざけ　ちくわ ぶた肉　油揚げ	ごはん　こんにゃく	キャベツ　もやし　にんじん 小松菜　大根　ごぼう 長ねぎ
２	１４	水	**≪　ぽかぽか♡** **バレンタインメニュー≫** ごはん　モロヘイヤのすまし汁 みそ煮おでん もやしのごまあえ ☆プリン 	７３７	とり肉　がんもどき ちくわ　昆布 なると　とうふ	ごはん　こんにゃく 麩　プリン	大根　にんじん　もやし キャベツ　モロヘイヤ
２	１５	木	☆米粉パン　チョコクリーム ☆クリームシチュー エビカツ　ささみサラダ	８３７	えび　とり肉	米粉パン チョコクリーム じゃがいも	キャベツ　赤パプリカ ブロッコリー　とうもろこし にんじん　たまねぎ
２	１６	金	☆ピラフ チキン野菜スープ ミートオムレツ ☆イタリアンサラダ	７３２	ウインナー　たまご とり肉	ごはん	とうもろこし　さやいんげん 赤パプリカ　キャベツ　にんじん トマト

※牛　乳　は毎日つきます。

※裏に続きます。

月	日	曜	献　立　名	熱量(kcal)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
2	19	月	**≪　地場産デー　≫** ごはん　卵スープ あきたどっさり枝豆入り肉団子 豆腐と野菜の中華煮 	796	ぶた肉　とうふ たまご	ごはん	たまねぎ　干ししいたけ たけのこ　小松菜　長ねぎ にんじん　えのきだけ
2	20	火	**☆肉うどん**　厚焼きたまご 和風サラダ **☆クレープ（ブルーベリー）**	785	ぶた肉　油揚げ たまご　ツナ　のり	ソフトめん	たまねぎ　にんじん　ごぼう 干ししいたけ　長ねぎ　キャベツ 小松菜　大根
2	21	水	ごはん めかぶのすまし汁 さばカレー煮 **☆根菜と春雨のうま煮（煮物）**	846	さば　ぶた肉 めかぶ　とうふ ちくわ	ごはん　はるさめ	大根　にんじん　にら 干ししいたけ　たけのこ ほうれん草
2	22	木	ごはん　えのきとほうれん草のみそ汁 みそチキンカツ 温野菜	734	とり肉　油揚げ	ごはん	ブロッコリー　にんじん キャベツ　えのきだけ ほうれん草
2	26	月	ごはん　じゃがいものみそ汁 ほっけの塩焼き 高野豆腐の煮物	742	ほっけ　とり肉 高野豆腐 油揚げ	ごはん　こんにゃく じゃがいも	大根　にんじん　枝豆 きぬさや　たまねぎ
2	27	火	ごはん　わかめのみそ汁 **☆とり肉のから揚げ** パリパリ漬け	812	とり肉　わかめ	ごはん	きゅうり　にんじん　キャベツ 切干大根　たくあん　大葉 たまねぎ　ほうれん草
2	28	水	ごはん　けんちん汁 ３色そぼろ 青じそ和え	830	ぶた肉　おから たまご　とうふ 油揚げ	ごはん	枝豆　ブロッコリー　にんじん キャベツ　きゅうり　大根 干ししいたけ　ごぼう　長ねぎ
2	29	木	**☆コッペパン**　いちご＆マーガリン ポテトスープ ポークビーンズ フレンチサラダ	750	ぶた肉　大豆 とり肉	コッペパン いちご＆マーガリン じゃがいも	たまねぎ　カリフラワー きゅうり　キャベツ 赤パプリカ

※物資の流通の関係で食材が変更になる場合があります。ご了承ください。※献立予定表は、秋田きらり支援学校のホームページに掲載されています。

≪今月の給食から≫

☆2月8日　チャレンジ減塩デー

今月は中華メニューならではの減塩にチャレンジ！ホイコーローはにんにくやしょうが、長ねぎといった香味野菜をふんだんに使い、中華料理ならではの調味料「テンメンジャン」や「トウバンジャン」を使うことで塩分は控えめでも満足感のある味付けにします。しゅうまいは今年１年間を通じて挑戦した「しょうゆをかけない食べ方」で食べてみましょう。よく味わうことで、やさしい素材の味を感じることができます。

☆2月14日　ぽかぽかバレンタインメニュー

聖霊女子短期大学の学生さんが考案した体も心も温まるぽかぽかメニューを提供します。みそ煮おでんには体を温める根菜類をたくさん使っています。ふだんのおでんとはひと味異なる、みそを使ったコクのある味付けにも注目です。

☆2月19日　地場産デー

今月のメニューは「ごはん、卵スープ、あきたどっさり枝豆入り肉団子、豆腐と野菜の中華煮」です。卵や豆腐、ぶた肉、きくらげなど地場産デーでもおなじみの秋田県産食材を使用します。あきたどっさり枝豆入り肉団子は、秋田県産のぶた肉、枝豆、米粉、トマトピューレを使用しており、その名の通り秋田県産食材のおいしさがどっさりと詰まった商品です。

☆リクエストメニューも盛りだくさん！

ランチルームだよりや校内掲示にて結果をお知らせしておりますが、今月も１月に引き続き、３校の給食リクエストアンケートで上位になった献立を提供していきます。リクエストメニューには☆印をつけています。