



# 令和3年度 2月よていこんだてひょう



埼玉県立上尾かしの木特別支援学校

ひ (ようび)	ぎ ゆうに ゆう	こんだて	からだのちやにくになる あかのしょくひん	からだのちからやねつになる きいろのしょくひん	からだのちようしをととのえる みどりのしょくひん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
						小学部	中・高等部		
1	火	○ エクレアパン ツナブロッコリー こえどシチュー	○ぎゆうにゆう ツナ とりにく ○クリーム	○◎ツイストパン ○チョコレート ○バター あぶら じょうはくとう さつまいも	ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ ぶなしめじ	684 22.4 27.8 2.2	821 26.9 33.4 2.6		
2	水	○ ごはん ぶたにくのたつたあげ オニオンソース おかかあえ じゃがいもとだいこんのみそしる	○ぎゆうにゆう ぶたにく かつおぶし みそ	せいはいくまい かたくりこ あぶら さんおんとう じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん ブロッコリー だいこん こねぎ	604 25.5 14.1 2.8	725 30.6 16.9 3.4		
3	木	○ ミートソーススパゲティ カラフルサラダ ●ふくまめポーロ	○ぎゆうにゆう ぶたにく レバーいりフランク	◎スパゲティ あぶら じょうはくとう ●○ふくまめポーロ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ とうもろこし あかピーマン きゅうり	676 28.0 24.6 2.9	811 33.6 29.5 3.5		
4	金	○ ごはん ぶりのてりやき ごまあえ とんじる	○ぎゆうにゆう ぶり ぶたにく みそ	せいはいくまい さんおんとう ごま じょうはくとう さといも あぶら	しょうが ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	625 27.6 20.0 2.3	750 33.1 24.0 2.8		
7	月	○ ごはん ぶたにくとだいこんのちゅうかに パプリカとえのきのさっぱりサラダ ちゅうかコンスープ	○ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく だいずフレーク	せいはいくまい さんおんとう かたくりこ じょうはくとう あぶら	だいこん チンゲンツァイ ねぎ しょうが にんにく あかピーマン きピーマン えのきたけ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし	676 23.3 24.5 2.3	811 28.0 29.4 2.8		
8	火	○ ●やきカレーパン ブロッコリーのホタテマヨ やさいスープ	○ぎゆうにゆう とりにく レンズまめ ○チーズ ●たまご ほたて ベーコン	○◎こどもパン あぶら ◎パンこ エッグケアマヨネーズ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ トマト ブロッコリー キャベツ にんじん パセリ	562 26.1 21.6 2.8	674 31.3 25.9 3.4		
9	水	○ ごはん さけのしおやき いそかあえ ほうれんそうとコーンのみそしる	○ぎゆうにゆう ぎんざけ かつおぶし きざみのり ぶたにく みそ	せいはいくまい じゃがいも ○バター	はくさい こまつな ぶなしめじ にんじん ほうれんそう とうもろこし ねぎ	587 24.4 18.8 2.0	704 29.3 22.6 2.4		
10	木	○ おかかやきそば もやしとあおなのナムル とりにくとじゃがいものスープ みかんゼリー	○ぎゆうにゆう ぶたにく かつおぶし とりにく	◎ちゅうかめん あぶら じゃがいも ○バター みかんゼリー	にんにく こまつな にんじん もやし にら きくらげ たまねぎ キャベツ	529 25.1 17.2 2.9	635 30.1 20.6 3.5		
11	金	けんこくきねんのひ							
14	月	○ あおなとチキンのピラフ キャベツのマリネ きのこやさいのスープ ●おからブラウニー	○ぎゆうにゆう とりにく ベーコン おから ●たまご	せいはいくまい おおむぎ ○バター あぶら じょうはくとう ○チョコレート ◎はくりきこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし こまつな キャベツ きゅうり レモン ぶなしめじ えのきたけ はくさい	693 21.4 26.6 2.9	832 25.7 31.9 3.5		
15	火	○ こどもパン カジキのマヨコーンやき ブロッコリーサラダ ミネストローネ	○ぎゆうにゆう かじき ○チーズ いんげんまめ ベーコン	○◎こどもパン エッグケアマヨネーズ あぶら じょうはくとう ごま じゃがいも ◎シェルマカロニ	とうもろこし パセリ ブロッコリー れんこん だいこん にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト	608 27.4 27.8 2.7	730 32.9 33.4 3.2		
16	水	たんしゆくにつか							
17	木	○ ナポリタン フレンチサラダ みかん	○ぎゆうにゆう ベーコン	◎スパゲティ あぶら さんおんとう	にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり パイナップル みかん	579 18.4 24.7 2.7	695 22.1 29.6 3.2		
18	金	たんしゆくにつか							
21	月	○ ビーフカレーライス ブロッコリーのみそドレ りんご	○ぎゆうにゆう ぎゆうにく ○チーズ みそ かつおぶし	せいはいくまい おおむぎ あぶら じゃがいも じょうはくとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー りんご	680 21.2 22.9 2.9	816 25.4 27.5 3.5		
22	火	○ くらぼん いかとポテトのあげに わかめとコーンのサラダ とうふだんごスープ	○ぎゆうにゆう いか わかめ ◎ミートボール	○◎くらぼん かたくりこ ポテトフライ あぶら さんおんとう ごま あぶら じょうはくとう はるさめ	パセリ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし こまつな はくさい ねぎ	641 24.0 25.8 2.9	769 28.8 31.0 3.5		
23	水	てんのうたんじょうび							
24	木	○ ソースやきそば フルーツヨーグルト ピリからはるさめスープ	○ぎゆうにゆう ぶたにく あおのり ○ヨーグルト とりにく とうふ	◎ちゅうかめん あぶら じょうはくとう はるさめ ごま	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン パイナップル もも バナナ みかん しょうが にら はくさい ねぎ	593 25.6 16.8 2.9	712 30.7 20.2 3.5		
25	金	○ ごはん しろみざかなのこうみソース ブロッコリーのちゅうかあえ ワンタンスープ	○ぎゆうにゆう まだら ぶたにく ○ワンタン	せいはいくまい かたくりこ さんおんとう じょうはくとう ごま あぶら	ねぎ にんにく しょうが ブロッコリー とうもろこし きゅうり キャベツ はくさい もやし にんじん	578 22.8 15.2 2.5	694 27.4 18.2 3.0		
28	月	○ プルコギどん かんこくふうポテサラ きくらげのスープ	○ぎゆうにゆう ぎゆうにく きざみのり だいずフレーク	せいはいくまい はるさめ あぶら じょうはくとう ごま じゃがいも かたくりこ	にんにく キャベツ にんじん もやし ねぎ とうがらし たまねぎ だいこん きゅうり きくらげ	664 24.4 21.5 2.0	797 29.3 25.8 2.4		

※都合により献立内容が変更になる場合があります。

※アレルギー特定原材料7品目のうち●卵 ○乳・乳製品 ◎小麦 ★エビ・カニ で表示しています。(本校ではそば 落花生を含む食品は使用していません)

※ は卵を使っている献立になります。

おからブラウニー	ざいりょう 材料(4人分)	しょうがくせい 小学生4人分量です。ご家庭で調整してお作りください。	つく 作り方
2月 がっ 2月は、チョコレートの季節ですね。 あま 甘いものはカロリーが高くなりがちです。 このブラウニーはおからを使うことで、ヘルシーに食物繊維もとることができます！	おからパウダー 8g ぎゆうにゆう 22g	チョコレート 40g さとう 20g ココア 5g はくりきこ 40g ベーキングパウダー 2g バター 25g たまご 50g	①チョコレートとバターを溶かす。 ②おからパウダーと牛乳を混ぜ合わせる。 ③チョコレート、バター、のこりの調味料を加えよく混ぜる。 ④カップなどに入れ、180℃で予熱したオーブンで15～20分程度焼く。

