



こ ん だ て よ て い ひ よ う

献立予定表

令和7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

※牛乳は毎日つきます。

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	3	月	《 今年は2月2日☆節分メニュー 》 3色そぼろごはん(肉、たまご、枝豆) 野菜のあえもの(青じそドレ) けんちん汁 節分デザート(豆乳プリン)	859	ぶた肉 おから たまご とうふ 油揚げ	ごはん	えだまめ ブロccoli にんじん もやし キャベツ だいこん 干しいたけ ごぼう ねぎ
2	4	火	☆ みそラーメン ☆ 野菜いため いもあんドーナツ	894	ぶた肉	中華めん	にんにく とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ にら きくらげ ねぎ もやし
2	5	水	ごはん ほっけのごまみそ焼き ひじきとおからの炒り煮 はるさめ汁	744	ほっけ ぶた肉 ひじき おから 油揚げ 緑豆はるさめ とり肉	ごはん こんにゃく ごま	にんじん ねぎ とうもろこし ごぼう ねぎ しいたけ
2	6	木	ごはん ☆ とりのからあげ パリパリ揚げ じゃが芋とわかめのみそ汁	805	とり肉 わかめ	ごはん じゃがいも	きゅうり にんじん キャベツ
2	7	金	☆ バターチキンカレーライス えびのサラダ ひんやりマンゴー	867	とり肉 えび ヨーグルト	ごはん じゃがいも	にんにく たまねぎ トマト りんご キャベツ きゅうり パプリカ マンゴー
2	10	月	《 チャレンジ減塩給食 》 ごはん チンジャオロースー 春雨サラダ 野菜チキンスープ	763 食塩相当量 2.3g	ぎゅう肉 ぶた肉 ロースハム とり肉	ごはん	もやし たけのこ ピーマン パプリカ キャベツ にんじん こまつな ぶなしめじ ねぎ
2	12	水	ごはん 照り焼きチキン すき昆布の煮物 豆腐とえのきだけのみそ汁	739	とり肉 ぶた肉 すき昆布 さつま揚げ がんもどき	ごはん こんにゃく	にんじん しいたけ えのきだけ チンゲン菜
2	13	木	☆ 米粉パン はちみつ&マーガリン あきたどっさりハンバーグ ささみ入り野菜サラダ ☆ クリームシチュー	804	ぶた肉 とり肉	米粉パン じゃがいも	キャベツ パプリカ にんじん ブロッccoli とうもろこし たまねぎ
2	14	金	ごはん ☆ あじフライ ひじきのカラフル炒め 大根と小松菜のみそ汁 チョコプリン	803	あじフライ 油揚げ ひじき ウィンナー	ごはん こんにゃく チョコプリン	たまねぎ パプリカ こまつな さやいんげん だいこん
2	17	月	ごはん 豆腐と野菜の中華煮 ぎょうざ わかめスープ	793	ぶた肉 かまぼこ とうふ わかめ	ごはん	たまねぎ 干しいたけ たけのこ こまつな にんじん
2	18	火	☆ 肉うどん 厚焼き卵 塩こんぶあえ みかんゼリー	735	ぶた肉 油揚げ たまご ツナ こんぶ	ソフトめん	たまねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ キャベツ こまつな だいこん

※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	水	ごはん 紅鮭の塩焼き 肉じゃが ほうれん草と大根のみそ汁	723	べにざけ ぶた肉 油揚げ	ごはん ジャがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ えだまめ ほうれん草 だいこん ねぎ
2	20	木	《地場産デー》 ごはん 県産ポークメンチカツ まめまめサラダ めかぶ汁	837	ぶた肉 大豆 大福豆 ロースハム めかぶ とうふ	ごはん	キャベツ にんじん ブロッコリー えのきだけ えだまめ たまねぎ
2	21	金	ビーフカレーライス 野菜ソテー ソファール元気ヨーグルト	966	ぎゅう肉 ぶた肉 ヨーグルト	ごはん ジャがいも	にんにく たまねぎ にんじん りんご もやし キャベツ とうもろこし
2	25	火	ごはん さばの和風カレー煮 切り干し大根の煮物 えのきだけとほうれん草のみそ汁	742	さば ぶた肉 とうふ	ごはん こんにゃく	切り干し大根 にんじん しいたけ さやいんげん えのきだけ ほうれん草
2	26	水	ごはん 肉のしょうが焼き マカロニサラダ (イタリアンドレッシング) チンゲン菜とたけのこのみそ汁 ☆とろけるプリン	847	ぶた肉 がんもどき ウインナー	ごはん マカロニ プリン	たまねぎ にんにく にんじん ブロッコリー とうもろこし チンゲン菜 たけのこ
2	27	木	コッペパン いちご&マーガリン バジルチキン ポテトサラダ ミネストローネ	812	とり肉 ウインナー	コッペパン ジャがいも	にんにく きゅうり にんじん とうもろこし セロリー たまねぎ キャベツ トマト
2	28	金	中華風まぜごはん えびしゅうまい&きのこしゅうまい かみかみサラダ (切り干し大根) 野菜と豆腐のスープ	768	ぶた肉 ウインナー えび ロースハム とうふ とり肉	ごはん	とうもろこし 万能ねぎ パプリカ 切り干し大根 にんじん キャベツ もやし はくさい こまつな

※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、きらり支援学校のホームページに掲載されています。

リクエスト給食のお知らせ



ランチルームだよりも載せておりますが、3校のリクエスト給食の1～3位が決定しました！☆マークが1位のメニューです。

2月の給食メニューは、各部門の1位となったメニューで献立を作成しましたので、みなさんのもう一度食べたい給食がもりだくさんです♪

おいしく作れるよう、調理員さんと力を合わせてがんばりますので楽しみにしててくださいね。

《2月3日の節分メニュー》

3日の給食には、大豆が形を変えて使われています。

そぼろごはんの肉そぼろには、しっとりやわらかくするために【おから】を使っています。けんちん汁には、【油揚げ、豆腐】、節分デザートには【豆乳】が使われています。

このように加工品にすることによって栄養の吸収もよくなります。右のイラストは、大豆の加工品です。

