



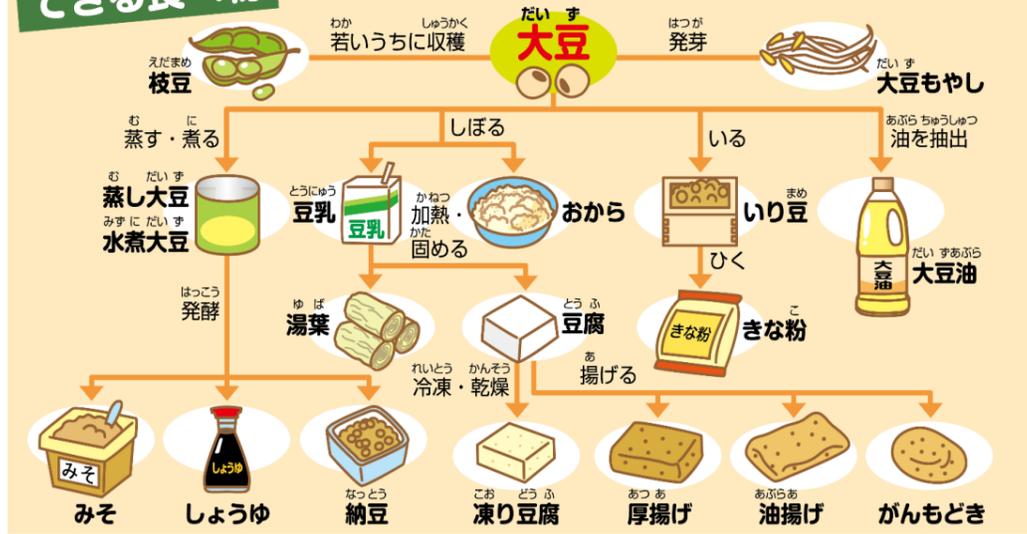
日曜日	献立名	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		エネルギー kcal		
		主食	副食	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	たんぱく質 g	脂質 g	小	中・高
3 げつ 月	ごはん	<p><b>節分 献立</b></p> <p>節分は2月3日で、季節の節目で立春の前日を言います。古来より季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられており、<b>豆まき</b>や、<b>やいかがし</b>など、様々な邪気払いの行事が行われてきました。給食では、節分にちなんで餅を使用した「<b>いわしの蒲焼き</b>」や、「<b>黒糖福豆</b>」を提供します。</p>							481 Kcal	721 Kcal
		牛乳	牛乳	いわし	キャベツ、にんじん、なばな	ごはん	17.5 g	26.2 g		
		いわしの蒲焼き	いわし	キャベツ、にんじん、なばな	ごはん	14.7 g	22.0 g			
		なばなのからし和え	キャベツ、にんじん、なばな	ごはん						
		しょうゆ汁	にんじん、ねぎ	ごはん						
黒糖福豆	大豆	ごはん								
4 か 火	ごはん	牛乳	牛乳		たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	ごはん	458 Kcal	687 Kcal		
		麻婆豆腐	豆腐、豚肉、みそ	たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	ごはん	17.1 g	25.7 g			
		野菜たっぷり中華スープ	わかめ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきだけ	ごはん	11.9 g	17.9 g			
5 すい 水	ごはん	牛乳	牛乳		たまねぎ、にんじん、いんげん	ごはん	475 Kcal	713 Kcal		
		肉じゃが	豚肉	たまねぎ、にんじん、いんげん	ごはん	18.4 g	27.6 g			
		豆腐のみそ汁	豆腐、みそ、わかめ	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ねぎ	ごはん	9.4 g	14.1 g			
6 も く 木	ソフトめん	ミートソーススパゲティ	豚肉	たまねぎ、にんじん、トマト、しめじ、グリーンピース、にんにく	ソフトめん、ハヤシルウ、菜種油	503 Kcal	755 Kcal			
		牛乳	牛乳		ソフトめん、ハヤシルウ、菜種油	21.6 g	32.4 g			
		フレンチサラダ		ブロッコリー、キャベツ、コーン、パプリカ	ソフトめん、ハヤシルウ、菜種油	14.6 g	21.9 g			
7 き ん 金	ごはん	牛乳	牛乳		キャベツ、ピーマン、ねぎ、にんじん、たけのこ、乾しいたけ、しょうが	ごはん	449 Kcal	673 Kcal		
		回鍋肉	豚肉、みそ	キャベツ、ピーマン、ねぎ、にんじん、たけのこ、乾しいたけ、しょうが	ごはん	16.9 g	25.4 g			
		わかめスープ	わかめ	たまねぎ、にんじん、乾しいたけ	ごはん	10.5 g	15.8 g			
10 げ つ 月	ごはん	牛乳	牛乳		だいこん、にんじん、いんげん	ごはん	447 Kcal	671 Kcal		
		大根と豚肉のみそ煮	豚肉、みそ	だいこん、にんじん、いんげん	ごはん	16.9 g	25.4 g			
		元気もりもりサラダ	塩昆布	キャベツ、にんじん、ほうれん草、コーン	ごはん	9.6 g	14.4 g			
12 すい 水	クロワッサン	牛乳	牛乳		クロワッサン	462 Kcal	693 Kcal			
		ハートのハンバーグ、ケチャップ	鶏肉、豚肉	たまねぎ、にんにく、しょうが、トマト	クロワッサン	14.1 g	21.2 g			
		野菜ソテー		キャベツ、にんじん	クロワッサン	21.4 g	32.1 g			
		ミックスピーズとほうれん草のスープ	鶏肉、大豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、ひよこ豆	たまねぎ、にんじん、ほうれん草	クロワッサン					
		チョコプリン	豆乳	たまねぎ、にんじん、ほうれん草	クロワッサン					
13 も く 木	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	425 Kcal	638 Kcal			
		鱈のみそマヨ包み	すけそうだら、みそ	ごはん	17.7 g	26.5 g				
		はりはり漬け		こまつな、にんじん、切り干し大根	ごはん	9.0 g	13.5 g			
		豆腐のすまし汁	豆腐、わかめ	えのきだけ、にんじん、ねぎ	ごはん					

※給食物資購入の都合により献立を一部変更することがあります。

**大豆から作られる食べ物**

大豆からできる食べ物

節分の豆まきにも使われる大豆は、かたちを変えて私たちの食卓にたくさん出ています。大豆がどんな食べ物に変身しているか見てみましょう！！



**豆まき**

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や入り口にまいて、鬼を邪気をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

**ヤイカガシ**

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのおいにおいを嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆から(大豆を取った後の枝)を添えることもあります。

(裏)



# 令和6年度 2月献立表



今月の目標  
きちんと後片付け

愛知県立半田特別支援学校

日	曜日	献立名		赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギー kcal		
		主食	副食	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	たんぱく質 g	脂質 g	
17	げつ月	ごはん	ブルコギ丼	豚肉	たまねぎ、キャベツ、しめじ、もやし、にんじん、にら、にんにく	ごはん、ごま、砂糖、ごま油	434 Kcal	651 Kcal	
			牛乳	牛乳			16.5 g	24.7 g	
			春雨スープ		にんじん、コーン、チンゲンサイ、ねぎ	春雨	10.3 g	15.5 g	
18	か火	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	427 Kcal	640 Kcal	
			愛知のれんこん入りつくね	鶏肉	れんこん、たまねぎ、しょうが	植物油、てん粉、砂糖	16.5 g	24.7 g	
			ブロッコリーの塩昆布和え	塩昆布	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン		10.5 g	15.8 g	
		みそけんちん汁	豆腐、油揚げ、みそ	だいこん、えのきだけ、にんじん、ごぼう、ねぎ	こんにゃく、ごま油				
19	すい水	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	440 Kcal	660 Kcal	
			鮭の銀紙焼き	鮭	だいこん	砂糖、てん粉	17.3 g	25.9 g	
			もやしとキャベツのごま酢和え		もやし、キャベツ、ほうれん草、にんじん	ごま	10.1 g	15.1 g	
			しょうが汁	油揚げ	はくさい、にんじん、えのきだけ、ねぎ、しょうが				
		ミルクココア			果糖ぶどう液糖、砂糖				
20	もく木	中華めん	野菜たっぷり塩ラーメン	豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、コーン	中華めん	473 Kcal	709 Kcal	
			牛乳	牛乳			18.1 g	27.1 g	
			揚げ餃子 (小学部1個、中学部・高等部2個)	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にら、にんにく	てん粉、砂糖、小麦粉、大豆油	14.4 g	21.6 g	
			切り干し大根の中華サラダ	わかめ	切り干し大根、にんじん	砂糖、ごま、ごま油			
21	きん金	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	491 Kcal	737 Kcal	
			さつまいもと豚肉の炒め煮	豚肉	いんげん、しめじ	さつまいも、砂糖、菜種油	18.8 g	28.2 g	
			野菜と豆腐のみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、こまつな、ねぎ		10.6 g	15.9 g	
25	か火	金芽ロウカット玄米ごはん	元気もりもりカレー	豚肉	たまねぎ、トマト、にんじん、にんにく、しょうが	金芽ロウカット玄米ごはん、じゃがいも、カレールウ、菜種油	511 Kcal	767 Kcal	
			牛乳	牛乳			18.5 g	27.8 g	
			カラフルサラダ		ブロッコリー、コーン、ほうれん草、にんじん、パプリカ		11.4 g	17.1 g	
26	すい水	わかめごはん	牛乳	牛乳		わかめごはん	473 Kcal	709 Kcal	
			なすみそメンチカツ	豚肉、みそ	たまねぎ、なす	パン粉、砂糖、てん粉、大豆油	15.3 g	23.0 g	
			ほうれん草のおひたし		キャベツ、ほうれん草、にんじん		14.9 g	22.4 g	
			具だくさんみそ汁	油揚げ、みそ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	こんにゃく			
27	もく木	愛知のこめこ米粉パン	牛乳	牛乳		愛知の米粉パン	424 Kcal	636 Kcal	
			ポークビーンズ	大豆、豚肉	たまねぎ、トマト、にんじん、しめじ、いんげん	じゃがいも、砂糖、菜種油	19.8 g	29.7 g	
			キャベツとコーンのサラダ		キャベツ、コーン、にんじん	菜種油、砂糖	12.0 g	18.0 g	
28	きん金	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	497 Kcal	746 Kcal	
			さばの竜田揚げ	さば		てん粉、大豆油	16.7 g	25.1 g	
			キャベツのごま和え		キャベツ、いんげん、にんじん	ごま	19.4 g	29.1 g	
			わかめとごぼうのみそ汁	わかめ、油揚げ、みそ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのきだけ、ねぎ	こんにゃく			
※給食物資購入の都合により献立を一部変更することがあります。							平均	463 Kcal	694 Kcal
								17.5 g	26.3 g
								12.7 g	19.0 g