



# 令和7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

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	低
2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、豆まきや、やいかりなど、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「いわしの蒲焼き」や、「黒糖福豆」を提供します！</p>							
		牛乳	牛乳		ごはん	496 Kcal	744 Kcal		
		いわしの蒲焼き	いわし		米粉、でん粉、砂糖、大豆油	19.1 g	28.7 g		
		なばなのからし和え		キャベツ、なばな、にんじん	15.0 g	22.5 g			
3月	ごはん	しょうゆ汁	チキンボール、わかめ	ねぎ、にんじん					
		黒糖福豆	大豆		砂糖、もち米、でん粉、小麦粉				
		肉じゃが	豚肉	たまねぎ、にんじん、いんげん	じゃがいも、こんにゃく、砂糖	514 Kcal	771 Kcal		
4月	ごはん	ごん汁	油揚げ、みそ	ほうれん草、にんじん、だいこん、ごぼう、えのきだけ					
		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	こんにゃく、砂糖、菜種油	21.1 g	31.7 g		
5月	ごはん	元氣もりもりサラダ	塩昆布	キャベツ、パプリカ、ほうれん草、にんじん					
		麻婆豆腐	豆腐、豚肉、牛肉、みそ	たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	砂糖、でん粉、ごま油	11.3 g	16.9 g		
6月	スライスパン	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					
		ポークビーンズ	大豆、豚肉、ウインナー	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	462 Kcal	693 Kcal		
		キャベツのフレンチサラダ		キャベツ、パプリカ、にんじん	菜種油、砂糖	17.5 g	26.2 g		
		いちごジャム		いちご	砂糖	12.1 g	18.2 g		
9月	ごはん	さつまいもと豚肉の炒め煮	豚肉	いんげん、しめじ、ごぼう	さつまいも、砂糖、菜種油	469 Kcal	703 Kcal		
		野菜と豆腐のみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、こまつな、ねぎ		18.7 g	28.0 g		
		味付けのり	のり		砂糖	14.2 g	21.3 g		
10月	ごはん	鮭の西京焼き	鮭、みそ		ごはん	501 Kcal	752 Kcal		
		もやしとキャベツのごま酢和え		キャベツ、もやし、ほうれん草、にんじん	ごま	18.9 g	28.4 g		
		しょうが汁	鶏肉、油揚げ	はくさい、にんじん、えのきだけ、ねぎ、しょうが		10.1 g	15.1 g		
12月	わかめごはん	なすみそメンチカツ	豚肉、みそ	たまねぎ、なす	わかめごはん	443 Kcal	664 Kcal		
		小松菜のおひたし		キャベツ、こまつな、にんじん	パン粉、砂糖、でん粉、大豆油	20.7 g	31.0 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	11.5 g	17.2 g		
		パンパンキンハートコロッケ	鶏肉	かぼちゃ、たまねぎ	クロワッサン	478 Kcal	717 Kcal		
13月	クロワッサン	野菜ソテー		キャベツ、にんじん	菜種油	557 Kcal	835 Kcal		
		ミックスビーンズとほうれん草のスープ	ウインナー、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	じゃがいも、菜種油	14.7 g	22.0 g		
		ガトーショコラ	豆乳		砂糖、米粉、植物油	27.1 g	40.6 g		

※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。

## 1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために始まった風習が知られています。（※諸説あります）



## 節分にまつわる食べ物

### 福豆

よくかんで食べよう！

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1の個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

### 恵方巻き

2026年の恵方は「南南東」

太巻きずし。その年の歳神様がいらっしゃる方（恵方）を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」





# 令和7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	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	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	
				ポ	甲・高				
16 げつ	金芽ロウカット 玄米ごはん	牛乳	牛乳	牛乳		金芽ロウカット玄米ごはん	475	712	
		野菜いっぱい知多牛ブルコギ	牛肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、しめじ にら、りんご、にんにく		ごま、砂糖、ごま油	19.4	29.1	
		ごもくはるさめ 五目春雨スープ		たけのこ、チンゲンサイ、コーン、ねぎ、にんじん		春雨	12.6	18.9	
18 すい	ごはん	牛乳	牛乳	牛乳		ごはん	471	707	
		愛知のれんこん入りつくね (小学部2個 中学部・高等部3個)	鶏肉	れんこん、たまねぎ、しょうが		植物油、でん粉、砂糖	18.9	28.4	
		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			12.3	18.4	
		みそけんちん汁	豆腐、油揚げ、みそ	だいこん、にんじん、えのきだけ、ねぎ、ごぼう		さといも、こんにやく、ごま油			
19 もく	愛知の こめこ 米粉パン	牛乳	牛乳	牛乳		愛知の米粉パン	491	737	
		鶏肉のガーリックケチャップ焼き	鶏肉	しょうが、にんにく		砂糖	20.7	31.0	
		ジャーマンポテト	ベーコン	にんじん、いんげん		じゃがいも	17.5	26.3	
		コンソメスープ		キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、コーン					
		パンナコッタ風デザート	豆乳	みかん果汁		砂糖			
20 きん	みかわあかどり 三河赤鶏 ごもく 五目ごはん	牛乳	牛乳	牛乳		みかわあかどりごもく 三河赤鶏五目ごはん	461	691	
		鱈のみそマヨ包み	すけそうだら、みそ			砂糖、水あめ、でん粉	19.5	29.2	
		はりはり漬け		こまつな、にんじん、切り干し大根		砂糖、ごま	10.4	15.6	
		豆腐のすまし汁	豆腐、わかめ	にんじん、ねぎ、えのきだけ					
		ミルクココア味				果糖ぶどう液糖、砂糖			
24 か	ごはん	牛乳	牛乳	牛乳		ごはん	511	767	
		回鍋肉	豚肉、みそ	キャベツ、ピーマン、ねぎ、たけのこ、にんじん、 乾しいたけ、しょうが		砂糖、菜種油、ごま油	17.5	26.2	
		わかめスープ	わかめ	たまねぎ、にんじん、乾しいたけ		ごま、ごま油	14.6	21.9	
		国産豆乳プリンタルト	豆乳、大豆			砂糖、米粉、植物油			
25 すい	ごはん	牛乳	牛乳	牛乳		ごはん	513	769	
		さば竜田のおろしソースがけ	さば	だいこん		でん粉、砂糖、大豆油	18.7	28.1	
		いんげんのごま和え		キャベツ、いんげん、にんじん		ごま	18.1	27.2	
26 もく	金芽ロウカット 玄米ごはん	牛乳	牛乳	牛乳		ごはん	513	769	
		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	541	812	
		ささみと野菜のカラフルサラダ	鶏肉	ブロッコリー、ほうれん草、コーン、にんじん、 パプリカ			19.7	29.6	
		ふじりんごゼリー		りんご		砂糖	11.9	17.9	
27 きん	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	475	712	
		牛乳	牛乳	牛乳			20.6	30.9	
		蒸ししゅうまい (小学部1個 中学部・高等部2個)	豚肉、鶏肉、たら	たまねぎ		でん粉、パン粉、ごま油、砂糖	14.9	22.3	
		パンサンスー	ハム	もやし、きゅうり、にんじん		春雨、ごま油、砂糖			
							平均	489	733
								18.7	28.1
								14.0	21.0

※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。

## 食事のマナーを意識しよう!

### ◎なぜ姿勢よく食べないといけないの?

食べるときの姿勢は、左下の〈良い例〉のように、両足の裏を床につけ、いすに深く座り、背筋をのばすと良いです。こうすると、見た目が美しいだけでなく、食べ物が口からおなか(胃など)までスムーズにとどろき、消化しやすくなります。

また、おわんや小さいお皿は手に持ち、おはして口に食べ物を運ぶと、食事がしやすくなります。右下の〈悪い例〉のように置いたまま汁物などを食べようとすると、前かがみになったり、おわんを持って食べたとしても、姿勢が悪いと、食べ物をこぼしたり、おなかの中で食べ物がうまく消化できなくなることがあります。



★食べるときに気をつけることとして、次のうち、どちらが正しいと思いますか?

 口をとじて食べる	 口を開けて食べる	 おわんは上から つかむように持つ	 おわんは下から 支えるように持つ
 パンはちぎらず そのまま食べる	 パンはちぎって ひと口ずつ食べる	 おはしてまぜたり、 くるんだりする	 おはしてさしたり、 食器を寄せたりする