



# 2月 献立予定表



令和8年 △中期食 初期食 (☆この字体の献立は中学部3年生のリクエスト献立です。)

東京都立北特別支援学校長 村上 卓郎

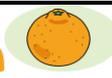
日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	【初午献立】 △子ぎつねがゆ	○	△鶏のチリメ(香味がれ) △お浸し △美たくさん汁	牛乳、ウルトラ寒天、★絹ごし豆腐、豚モモ、鶏胸肉	精白米、三温糖、ごま油、くず粉、ながいも、練りごま、さといも、サラダ油	人参、生姜、ほうれん草、白菜、ねぎ、えのきたけ、ごぼう	455 kcal 24.8 g 12.0 g 2.2 g
3日	【節分献立】 △豆まきごはん	○	△豆腐の野菜あんかけ △かぶのあちら漬け △野菜碗	牛乳、ウルトラ寒天、★大豆(国産、乾)、★木綿豆腐、豚モモ	精白米、ながいも、くず粉、でんぶん、三温糖	生姜、干し椎茸、人参、冷凍グリーンピース、玉葱、かぶ、かぶ菜、えのきたけ、ねぎ	498 kcal 27.3 g 15.7 g 2.0 g
4日	△白粥	○	△鰯のチリメ(醤油がれ) △胡麻酢和え △すまし汁(豆腐ねぎ青菜) △大学芋風マッシュ	牛乳、ウルトラ寒天、さわら、鶏胸肉、★絹ごし豆腐	精白米、ながいも、くず粉、三温糖、練りごま、ごま油、さつまいも、水あめ	生姜、ほうれん草、キャベツ、人参、玉葱	516 kcal 22.4 g 12.6 g 2.0 g
5日	△白粥	○	△茶碗蒸し(じゃが芋の卵焼き) △キャベツの甘酢サラダ △小松菜とコンのスープ	牛乳、ウルトラ寒天、★たまご、牛乳、生クリーム、豚モモ	精白米、三温糖、じゃがいも、くず粉	マッシュルーム、玉葱、キャベツ、きゅうり、人参、ほうれん草、ｸｰﾙｺﾝ	476 kcal 20.2 g 17.1 g 2.0 g
6日	△干切りあんかけ焼きそば	○	△ハムとキャベツの和え物 △ﾌﾙｰｶﾞﾙﾍﾞﾘｰ △ｳﾙﾄﾗｽｰﾌﾟ	牛乳、豚モモ、ロースハム、ウルトラ寒天	★ひやむぎ(乾)、三温糖、ごま油、くず粉、ながいも、サラダ油	生姜、人参、玉葱、セロリ、キャベツ、ほうれん草、きゅうり、白桃缶、みかん缶、りんご缶、オレンジジュース	483 kcal 22.7 g 14.6 g 4.2 g
9日	△白粥	○	△野菜とじゃがいものうま煮 △辛子和え △吉野汁(かぶ)	牛乳、ウルトラ寒天、鶏胸肉	精白米、ながいも、くず粉、じゃがいも、サラダ油、三温糖、ごま油	生姜、人参、れんこん、冷凍グリーンピース、ほうれん草、大根、かぶ、えのきたけ、かぶ菜	464 kcal 22.8 g 11.1 g 1.9 g
10日	【全校スポーツ大会】 △コーンピラフ	○	△レバーとじゃが芋の揚げ煮 △白菜とﾌﾞﾛｯｺﾘｰのスｰﾌﾟ	牛乳、ツナ、豚肝臓、鶏胸肉、★赤みそ、ウルトラ寒天、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)	精白米、有塩バター、くず粉、ながいも、じゃがいも、サラダ油、三温糖	レモン果汁、玉葱、人参、ｸｰﾙｺﾝ、マッシュルーム、冷凍グリーンピース、生姜、白菜、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	480 kcal 25.4 g 15.1 g 2.0 g
11日	けんこくきねんのひ <b>建国記念の日</b>						
12日	△白粥	○	△鮭のチリメ(みそソース) △ごまドレサラダ △小松菜のかきたま汁	牛乳、ウルトラ寒天、★生鮭、★赤みそ、★たまご	精白米、ながいも、くず粉、三温糖、有塩バター、練りごま、上白糖、サラダ油、ごま油	生姜、キャベツ、人参、玉葱、きゅうり、大根、赤ピーマン、レモン果汁、ほうれん草	468 kcal 23.5 g 14.7 g 2.1 g
13日	【バレンタイン献立】 △しらすとひじきの和風ピラフがゆ	○	△ｺｰﾙﾄﾞｰｻﾗﾀﾞ △かぶのスープ △米粉のココアケーキ(ﾌｻﾝ)粥)	牛乳、ウルトラ寒天、★国産大豆水煮、豚モモ、干ひじき、しらす干し、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、牛乳	精白米、有塩バター、ながいも、くず粉、三温糖、サラダ油、★食パン、★ビュアココア	生姜、人参、玉葱、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、干しぶどう、レモン果汁、かぶ、かぶ菜	521 kcal 21.9 g 18.0 g 2.2 g
16日	△五目チャーハン(テリユス)	○	△大根の中華あえ △えのきのスープ	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、★たまご、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)	精白米、ごま油、ながいも、くず粉、三温糖、サラダ油、上白糖、練りごま	生姜、玉葱、人参、冷凍グリーンピース、生しいたけ、大根、ほうれん草、にんにく、えのきたけ	470 kcal 20.1 g 16.0 g 2.0 g
17日	△ほうとう風うどん	○	△ごまとはんぺんサラダ △さつまいもクリーム △ウルトラスープ	牛乳、★白みそ、豚モモ、★絹ごし豆腐、★赤みそ、ウルトラ寒天、★はんぺん(卵・小麦・大豆・山芋使用)、生クリーム、牛乳	★ひやむぎ(乾)、三温糖、サラダ油、くず粉、ながいも、練りごま、さつまいも、上白糖	生姜、大根、ごぼう、人参、西洋かぼちゃ、かぼちゃ皮、キャベツ、きゅうり	531 kcal 24.7 g 16.6 g 4.1 g
18日	△白粥	○	△スンドゥブ風 △ナナムル △紅茶ミルクゼリー △ウルトラスープ	牛乳、ウルトラ寒天、★木綿豆腐、豚モモ、★たまご、牛乳、生クリーム	精白米、ながいも、くず粉、ごま油、三温糖、サラダ油、上白糖	生姜、えのきたけ、かぶ、にら、キャベツ、にんにく、玉葱、ほうれん草、大根、人参	515 kcal 24.0 g 18.4 g 1.8 g
19日	【食育の日】 △白粥	○	△あじのテリユス(さんが焼き風) △和風サラダ △沢煮碗	牛乳、ウルトラ寒天、あじ、豚モモ、★赤みそ、★はんぺん(卵・小麦・大豆・山芋使用)、★絹ごし豆腐	精白米、ながいも、くず粉、三温糖、サラダ油	玉葱、生姜、白菜、きゅうり、人参、レモン果汁、干し椎茸、大根	440 kcal 21.8 g 13.3 g 2.0 g
20日	△パン粥(野菜ジャム)	○	△豆乳の和風シチュー △小松菜のサラダ △ウルトラスープ	牛乳、牛乳、鶏胸肉、★豆乳、★白みそ、★ツナ、ウルトラ寒天	★食パン、上白糖、ながいも、くず粉、さつまいも、★薄力粉、有塩バター、サラダ油、三温糖	人参、西洋かぼちゃ(冷凍)、オレンジジュース、生姜、玉葱、えのきたけ、ｸｰﾙｺﾝ、冷凍グリーンピース、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、レモン果汁	583 kcal 29.5 g 22.2 g 2.4 g
23日	てんのうたんじょうび <b>天皇誕生日</b>						
24日	△白粥	○	△鰯のチリメ(カレーソース) △人参ドレッシングサラダ △じゃが芋とベーコンのスープ	牛乳、ウルトラ寒天、さわら、鶏胸肉、牛乳、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)	精白米、ながいも、くず粉、サラダ油、★薄力粉、有塩バター、三温糖、じゃがいも	生姜、玉葱、えのきたけ、キャベツ、れんこん、きゅうり、人参、にんにく、ほうれん草	510 kcal 22.8 g 18.6 g 1.8 g
25日	△菜飯	○	△味噌田楽 △白菜とりんごのサラダ △白ごまミルクゼリー △ウルトラスープ	牛乳、ウルトラ寒天、★木綿豆腐、★はんぺん(卵・小麦・大豆・山芋使用)、★赤みそ、★白みそ、牛乳、生クリーム	精白米、練りごま、さといも、ながいも、くず粉、三温糖、サラダ油、練りごま	ほうれん草、大根、人参、白菜、きゅうり、りんご	491 kcal 17.2 g 16.8 g 2.0 g
26日	△デザート丼(白粥・鶏チリの唐揚げ)	○	△レモン和え △けんちん汁	牛乳、ウルトラ寒天、鶏胸肉	精白米、ながいも、くず粉、★薄力粉、三温糖、サラダ油、ごま油、じゃがいも	にんにく、玉葱、生姜、ほうれん草、人参、キャベツ、えのきたけ、レモン果汁、大根、ごぼう、ねぎ	455 kcal 24.3 g 11.7 g 2.0 g
27日	△ポークカレー	○	△ひじきのサラダ △でこぼんゼリー △ウルトラスープ	牛乳、豚モモ、ウルトラ寒天、干ひじき、ボンレスハム	精白米、じゃがいも、ながいも、くず粉、★薄力粉、有塩バター、サラダ油、三温糖、上白糖	玉葱、人参、冷凍グリーンピース、生姜、りんご、大根、きゅうり、ｸｰﾙｺﾝ、でこぼん	591 kcal 23.2 g 17.5 g 2.8 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

## 2月 給食だより

### 今月の目標 健康と食生活の関係を知ろう

### しらぬい



学校給食摂取基準：中高等部 640kcal (550~731)	平均	497 kcal 23.3 g 15.7 g 2.3 g
---------------------------------------	----	---------------------------------------

寒さの厳しい季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。インフルエンザなどの感染症が流行しているため、手洗い・うがいや食卓から体調管理に気を付けていきましょう。また、2月の「食」には果物に「でこぼん(不知火)」が登場予定です。「でこぼん」は熊本県果実農業協同組合 産直会との登録商標で、糖度やクエン酸などの基準を満たしたもののだけがこの名で販売されます。



冬の果物の定番「みかん」をはじめ、柑橘類には味わいの異なるたくさんの品種があります。しらぬい(不知火)は、「清見」と「ボンカン」の交雑種で、発祥の地である熊本県宇土郡不知火町(現在は宇城市)の地名にちなんで、名づけられました。