

令和 8年 2月

# こんだて



## 元気になれる食事をしよう

東京都立八王子西特別支援学校

2月3日 節分



古くから、節分には豆まきなどをして、病気や災難を起す鬼（邪気）を追い払い、1年の無事や幸福を願う習慣があります。今月の給食は豆を使った料理がいろいろ出る予定です。

大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)
<p>ごはん</p> <p>生揚げと野菜の煮物</p> <p>大豆とじゃこの甘辛揚げ</p> <p>みそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>I補給 - 745kcal</p>	<p>焼きうどん</p> <p>かぼちゃのサラダ</p> <p>みそ汁</p> <p>りんご</p> <p>牛乳</p> <p>I補給 - 649kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>いわしのかば焼き</p> <p>きゃべつの浅漬け</p> <p>みそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>柑橘類 (はれひめ)</p> <p>I補給 - 779kcal</p>	<p>豚キムチ丼</p> <p>ナムル</p> <p>中華コーンスープ</p> <p>牛乳</p> <p>I補給 - 699kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>ひじき入りつくね焼き</p> <p>ポテトと野菜のソテー</p> <p>ごまからしあえ</p> <p>みそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>I補給 - 673kcal</p>
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)
<p>胚芽パン</p> <p>チリコンカン</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ブルーベリーヨーグルト</p> <p>牛乳</p> <p>I補給 - 690kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>魚(ほっけ)の塩焼き</p> <p>梅じそあえ</p> <p>高野豆腐と野菜の煮物</p> <p>みそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>I補給 - 679kcal</p>	<p>建国記念の日</p> <p>大豆からできるもやしもあります。</p> <p>大豆もやし</p>	<p>鶏ごぼうピラフ</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>水菜ともやしのスープ</p> <p>ココアブラウニー</p> <p>牛乳</p> <p>I補給 - 769kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>ひじきのふりかけ</p> <p>肉じゃが</p> <p>みそ汁</p> <p>柑橘類</p> <p>牛乳</p> <p>I補給 - 668kcal</p>
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)
<p>ごはん</p> <p>たまご焼き</p> <p>海苔和え</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>みそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>I補給 - 649kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏だんご大根のべっこう煮</p> <p>ごまあえ</p> <p>みそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>I補給 - 660kcal</p>	<p>みそラーメン</p> <p>中華風甘酢漬</p> <p>青のりポテトビーンズ</p> <p>牛乳</p> <p>I補給 - 652kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>魚の煮つけ</p> <p>ゆで野菜</p> <p>豚汁</p> <p>りんご</p> <p>牛乳</p> <p>I補給 - 661kcal</p>	<p>きなこ揚げパン</p> <p>(↑高3-4.5.8組リスト)</p> <p>ポトフ</p> <p>大根サラダ</p> <p>柑橘類</p> <p>牛乳</p> <p>I補給 - 718kcal</p>
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)
<p>天皇誕生日</p> <p>えだまめも大豆の仲間です。</p> <p>枝豆</p>	<p>ごはん</p> <p>豚肉と野菜の中華炒め</p> <p>はるさめスープ</p> <p>豆乳ゼリーパ イリス</p> <p>牛乳</p> <p>I補給 - 730kcal</p>	<p>五目鶏飯</p> <p>魚のみそマヨネーズ焼き</p> <p>ごま浸し</p> <p>すまし汁</p> <p>柑橘類</p> <p>牛乳</p> <p>I補給 - 690kcal</p>	<p>カレーライス</p> <p>ひよこ豆のサラダ</p> <p>野菜スープ</p> <p>牛乳</p> <p>I補給 - 727kcal</p>	<p>高3-6リクエスト献立</p> <p>ごはん</p> <p>とりのからあげ</p> <p>にんじんサラダ</p> <p>根菜の炒め煮・みそ汁</p> <p>I補給 - 743kcal</p>

※食材の都合等により、献立や使用食材を変更する場合があります。