



	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	
	28日(水)	20日(火)	16日(金)	22日(木)	26日(月)	27日(火)	
献立	炊き込みご飯 ほうれん草とウインナーのソテー さつまいもとわかめのみそ汁 果物(りんご)	御飯 あじの蒲焼き キャベツとハムのサラダ(マヨドレ) けんちん汁 普・粗・押; 節分たまご ポーロ、ペ・管; ぜり飲料(ぶどう)	御飯 豚肉のみそ焼き ポテトサラダ(マヨドレ) はくさいと油揚げのみそ汁 普・粗・押; カルシウムウエハース、ペ・管; ぜり飲料(りんご)	御飯 銀鮭のムニエル(片栗粉) キャベツとコーンのソテー にんじんとかぼちゃのポタージュ 果物(りんご)	ミニ黒糖 大豆のミートソース煮 ほうれん草のツナマヨサラダ(マヨドレ) ウインナーとキャベツのコンソメスープ 果物(いよかん)	御飯 ささみのフライ ひじきとちくわの煮物 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 ジョア(マスカット)	
材料	精白米 干しいたけ 油揚げ ごぼう にんじん 鶏もも皮なし かつお・昆布だし うすくちしょうゆ 本みりん 料理酒 食塩 ほうれん草 ウインナー(卵不使用) にんじん サラダ油 食塩 すりみそ かつお・昆布だし さつまいも カットわかめ りんご	精白米 あじ 片栗粉 こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 料理酒 ほうれん草 こいくちしょうゆ 糸花鯉 キャベツ ローズハム 冷凍コーン 日清 マヨドレ ごま油 さといも だいごん にんじん ごぼう 豆腐(絹ごし) こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし 節分たまごポーロ ぜり飲料(ぶどう)	精白米 ごま油 にんじん ピーマン 豚もも 本みりん 料理酒 こいくちしょうゆ すりみそ じゃがいも にんじん きゅうり ローズハム 日清 マヨドレ 食塩 すりみそ かつお・昆布だし はくさい みずな 油揚げ 骨に加工したウエハース ぜり飲料(りんご)	精白米 ぎんざけ 食塩 こしょう 片栗粉 有塩バター きゅうり こいくちしょうゆ サラダ油 キャベツ 冷凍コーン ローズハム 食塩 こいくちしょうゆ にんじん たまねぎ かぼちゃ 水 味の素KKコンソメ 牛乳 豆乳(調整豆乳) 食塩 こしょう 有塩バター りんご	ミニ黒糖 豚ももミンチ 牛ももミンチ 水煮だいち たまねぎ にんじん じゃがいも サラダ油 味の素KKコンソメ ホールのマト水煮缶 上白糖 ウスターソース トマトケチャップ ほうれん草 ツナ缶 日清 マヨドレ こいくちしょうゆ 味の素KKコンソメ 水 ウインナー(卵不使用) キャベツ いよかん	精白米 鶏肉ささみ 食塩 片栗粉 牛乳 コーンフレーク きゅうり こいくちしょうゆ 芽ひじき 竹輪(卵不使用) にんじん ピーマン 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん 三温糖 サラダ油 かつお・昆布だし すりみそ かつお・昆布だし たまねぎ じゃがいも ジョア マスカット	
	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)			
	21日(水)	19日(月)	29日(木)				
献立	あんかけうどん 照り焼きチキン コーンの かき揚げ添え 果物(りんご)	御飯 鶏の竜田揚げ フライドポテト添え 小松菜とにんじんのおかか 和え 豆腐とわかめのみそ汁 ロールケーキ	御飯 さばのみそ煮(添えわかめ) キャベツともやしのカレー炒め えのきと豆腐の中華スープ 果物(バナナ)	御飯 チンジャオロウス きゅうりとわかめの酢の物 だいごんと油揚げのみそ汁 果物(いよかん)			
材料	干しうどん 油揚げ えのきたけ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ 片栗粉 鶏肉もも皮付き こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 上白糖 冷凍コーン 薄力粉 こいくちしょうゆ 片栗粉 サラダ油 食塩 りんご	精白米 鶏もも皮なし しょうが こいくちしょうゆ 料理酒 片栗粉 サラダ油 じゃがいも 片栗粉 サラダ油 食塩 こまつな にんじん 糸花鯉 うすくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし 豆腐(絹ごし) カットわかめ たまねぎ ロールケーキ(いちご) らくらくホイップ バナナ	精白米 さば しょうが すりみそ 本みりん 三温糖 かつお・昆布だし カットわかめ キャベツ 緑豆もやし にんじん 鶏卵 ピーマン 食塩 カレー粉 サラダ油 えのきたけ 豆腐(絹ごし) たまねぎ 中華味 食塩 こいくちしょうゆ 水 バナナ	精白米 ピーマン たけのこ水煮 にんじん 牛肉 もも肉 料理酒 食塩 片栗粉 ごま油 オイスターソース 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん 中華味 上白糖 きゅうり ちりめんじゃこ カットわかめ 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし だいごん 油揚げ かいわれ いよかん			

★ 地元のおやさい使っています ★
(普賢寺ふれあいの駅より納品)
精白米 すりみそ ほうれん草

★ 食育の取組「ランチデー」★
今月のお楽しみ給食「ランチデー」は、2回目の「お弁当給食」を実施します。
お弁当箱に給食を詰めて、いつもと違う給食を楽しみます。
この日は、空のお弁当箱が必要となりますので、ご家庭よりご持参ください。
(ランチプレートでも可能です。クラス担任より詳細は説明します。)

★ 偏食対応の工夫 ★
発達障害のこどもさんは、極端な偏食になることがあります。食べない理由は様々です。調理方法を変えることで、食べられることもあります。すてっぷで行っている工夫を一部紹介します。

- ①食材をカリカリにする。
・チップにする。(れんこん、ごぼう、かぼちゃ、じゃがいもなど)
<作り方>スライサーで薄切りにして、水けをきる。低温(150~160℃)の油でゆっくりと揚げる。*ゴボウは水けをきったあと、薄くかたくり粉をつけて揚げる。
・焼き魚はほぐしてからフライパンで乾煎りし水分を飛ばす。
- ②温める
・レンジで加熱する。トースターで焼く。
- ③好きな味(知っている味)に近づける。
・好きな調味料(ケチャップ、マヨネーズ)などを付ける。
- ④安心できる食材(白ご飯、ふりかけごはん)に混ぜる。
・極少量(米粒くらい)を刻んだり、すりつぶしてから混ぜる。慣れてきたら徐々に増やし、味に慣らす。

*献立、食材は都合により変更になることがあります。
<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

エネルギー	361Kcal	タンパク質	15.5g	脂質	10g	カルシウム	157mg	鉄	2.6mg	ビタミンA	171μg
ビタミンB1	0.22mg	ビタミンB2	0.18mg	ビタミンC	26mg	食物繊維	3.1g	食塩相当量	2.1g		