

令和7年2月献立表

東京都立調布特別支援学校

日	献立名		牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
3月	ごはん	つくね焼き 7品目サラダ みそ汁 はるみ	○	牛乳、鶏肉、豆腐、青大豆、ツナ、おおか、細切り昆布、油揚げ、味噌、生わかめ	米、澱粉、砂糖、油	生姜、長葱、ごぼう、キャベツ、水菜、にんじん、コーン、もやし、はるみ	469 24.5 14.4	★5(水) 絵本コラボ 今年度最後のコラボ給食は、2冊の絵本とコラボします。強面の大根が、通るものにならめっこ勝負をもちかける「にらめっこだいこん」。大根を食べたくなったタコが、こっそり大根をとりに行く「タコとだいこん」です。 調布市内の農家さんから、新鮮な大根を届けていただきます。葉は菜飯に、根は炒め煮にします。
4火	ごはん	揚げ出し豆腐 ごま和え いわしのつみれ汁 りんご	○	牛乳、豆腐、いわし、味噌	米、澱粉、米粉パウダー、油、ごま、砂糖	大根、こねぎ、ほうれん草、もやし、人参、生姜、長葱、ごぼう、白菜、しめじ、りんご	515 21.8 19.0	
5水	菜飯	鶏肉の味噌焼き 豚肉と大根の炒め煮 みそ汁 みかん	○	牛乳、鶏肉、味噌、豚肉、油揚げ	米、米粒麦、ごま、砂糖、油、じゃがいも	大根葉、にんにく、生姜、大根、にんじん、グリーンピース、玉葱、みかん	465 23.9 14.2	
6木	ごはん	蒸しきれいの香味ダレ 根菜の煮物 海苔玉汁	○	牛乳、かれい、鶏肉、豆腐、鶏卵、刻み海苔	米、ごま、砂糖、油、こんにゃく、澱粉	生姜、長葱、にんにく、玉葱、大根、ごぼう、れんこん、たけのこ、人参、椎茸、いんげん	438 24.6 12.1	
7金	ミルクパン	ポテトグラタン 昆布サラダ ミネストローネ	○	牛乳、鶏肉、チーズ、塩昆布、いんげんまめ、豚肉	ミルクパン、油、バター、米粉パウダー、じゃがいも、ごま、砂糖	玉葱、人参、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、アスパラ、にんにく、セロリ、白菜、トマト缶	466 20.8 19.3	
10月	ごはん	すき焼き風煮 はりはり漬け みそ汁 黒胡麻豆乳寒天	○	牛乳、豚肉、豆腐、細切り昆布、味噌、粉寒天、豆乳	米、砂糖、白滝、ごま	椎茸、玉葱、長葱、白菜、ほうれん草、春菊、切干大根、きゅうり、キャベツ、小松菜	491 23.0 14.9	
11火	建国記念の日							
12水	きな粉揚げパン	タンドリーチキン レモンドレッシングサラダ コーンチャウダー	○	牛乳、きな粉、鶏肉、プレーンヨーグルト、生クリーム	コッペパン、砂糖、油、バター、米粉パウダー、じゃがいも	にんにく、大根、きゅうり、キャベツ、黄ピーマン、玉葱、人参、しめじ、コーン	464 23.3 21.6	
13木	ごはん	擬製豆腐 菜の花ときのこの和え物 みそ汁 りんご	○	牛乳、豆腐、鶏肉、鶏卵、油揚げ、味噌	米、砂糖	椎茸、長葱、にんじん、たけのこ、いんげん、菜の花、キャベツ、しめじ、かぶ、りんご	453 23.0 15.1	
14金	ツナピラフ	しらす入りサラダ パイザンヌスープ チョコマフィン	ジョア	ジョア、鶏肉、ツナ、しらす、ハム、鶏卵、生クリーム	米、米粒麦、バター、砂糖、油、米粉パウダー	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、グリッピー、アスパラ、しめじ、セロリ、かぶ	505 16.1 12.9	
17月	一日入学のため、給食はありません。							
18火	ごはん	生揚げの肉詰め焼き うどん入り五目金平 みそ汁 いちご	○	牛乳、生揚げ、鶏肉、かまぼこ、味噌	米、砂糖、澱粉、油、こんにゃく、ごま	生姜、うど、れんこん、にんじん、大根、えのき、小松菜、いちご	475 23.6 18.2	
19水	ソースカツ丼	こんにゃくの炒り煮 呉汁 ネーブル	○	牛乳、豚肉、鶏卵、かまぼこ、大豆、味噌	米、米粒麦、米粉パウダー、パン粉、砂糖、油、糸こんにゃく、じゃがいも	にんじん、いんげん、大根、ごぼう、小松菜、ネーブル	548 25.6 17.5	
20木	ピリ辛ラーメン	粉ひき芋 カルピスポンチ	○	牛乳、豚肉、鶏肉、なると、赤味噌、豆乳、カルピス	中華麺、油、ごま、じゃがいも	にんにく、生姜、長葱、にんじん、もやし、にら、りんご缶、みかん缶、桃缶	500 20.8 14.6	
21金	ごはん	めだいのごまだれかけ キャベツとササミのサラダ みそ汁 さつま芋とりんごの甘煮	○	牛乳、めだい、鶏肉、味噌	米、砂糖、澱粉、ごま油、さつま芋、バター	もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、玉葱、セロリ、白菜、小松菜、りんご、レモン	467 21.4 13.8	
24月	振替休日							
25火	キーマカレー	コールスローサラダ ネーブル	○	牛乳、豚肉、鶏肉、チーズ	米、米粒麦、油、バター、米粉パウダー、砂糖、卵不使用、マヨネーズ	にんにく、生姜、玉葱、切り、人参、りんご、トマト缶、グリッピー、キャベツ、きゅうり、コーン、ネーブル	476 19.3 15.5	
26水	ごはん	ジャンボ餃子 ナムル 酸辣湯	○	牛乳、豚肉、鶏肉、味噌、鶏卵	米、餃子の皮、油、砂糖、ごま、澱粉	生姜、長葱、白菜、キャベツ、にら、椎茸、もやし、ぜんまい、ほうれん草、人参、たけのこ、小松菜	483 19.9 18.1	
27木	ごはん	さわらの味噌焼き 生揚げの卵とじ みそ汁 りんご	○	牛乳、さわら、味噌、生揚げ、鶏卵、生わかめ	米、砂糖	玉葱、にんじん、椎茸、みつば、大根、小松菜、りんご	480 24.6 17.4	
28金	おかめうどん	かき揚げ デコボン	○	牛乳、鶏肉、かまぼこ、鶏卵、ほたて	うどん、米粉パウダー、油	椎茸、ほうれん草、長葱、玉葱、にんじん、春菊、デコボン	482 20.1 14.8	



★14(金)
チョコマフィン
米粉を使って、手作りします。



★19(水)
郷土料理の日
月に1回、日本各地の郷土料理・食材を紹介してきました。今年度最終回となる2月は、群馬県です。詳しくは、給食日より。

☆旬の食べ物
**にんじん・大根
うど・柑橘類
いちご**
調布市産のにんじん、大根も使用予定です。
はるみ・ネーブル・デコボンなど色々な名前の柑橘類が登場します。どれも国産品を使用します。

※食材入荷等の都合により、献立・材料を変更する場合があります。御了承ください。

※栄養価は小学部低学年の数値です。小学部高学年は1.3倍、中学部は1.5倍が目安となっています。

※献立表のイラストは、月刊「学校給食」(全国学校給食協会)、いらすとやのサイトから引用しています。