



給食だより

2月号

曜日	月		火		水		木		金					
	中学生エネルギー kcal	食塩 g	kcal	g	1	669 kcal 2.3 g	2	608 kcal 1.8 g	3	609 kcal 2 g				
献立	おもに副菜 おもに主菜		おもに体をつくる食べ物		ごますあえ ぶりのてりやき		ゆかりあえ とりにくと とうとうぶのあげ		やいろなの おひたし いわしのしょうがに					
	主食 汁物・煮物		ごはん うすくずじる		ごはん ごじる		ごはん あおなのみそじる		ごはん うちまめのみそじる					
	マーボーなまあげどん (むぎごはん)		さけ ひじき だいず ツナ とうふ		くきわかめのサラダ ポークビーンズ		おかかサラダ とりのしょうがやき		ツナコーンサラダ					
	赤		黄		緑		赤		黄		緑			
6		716 kcal 2.5 g	7		653 kcal 2.1 g	8		662 kcal 3.0 g	9		625 kcal 2.1 g	10		703 kcal 2.5 g
献立	とうにゅうプリン マロニーのスープ		だいずと ひじきの ごまサラダ		くきわかめのサラダ ポークビーンズ		おかかサラダ とりのしょうがやき		ミニフィッシュ					
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		チキンビーンズカレー (むぎごはん)					
	赤		黄		緑		赤		黄		緑			
	赤		黄		緑		赤		黄		緑			
13		610 kcal 2.2 g	14		670 kcal 3.0 g	15		586 kcal 2.2 g	16		641 kcal 2.5 g	17		622 kcal 2.2 g
献立	れんこんの塩きんぴら ハートのハンバーグ		きりぼし だいこん サラダ		ゆばサラダ あつやき たまご		キャベコーン サラダ		たらと だいずの ケチャップ がらめ					
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん					
	赤		黄		緑		赤		黄		緑			
	赤		黄		緑		赤		黄		緑			
20		598 kcal 2.2 g	21		605 kcal 2.0 g	22		608 kcal 2.6 g	23		kcal g	24		630 kcal 2.5 g
献立	ひじきのあまからいため とりのからあげ		きりざい アオヒラスの しおこうじやき		コールスロー サラダ フィッシュカツ		てんのう たんじょうび 天皇誕生日 		いそかあえ さばのみそに					
	ごはん		ごはん		ごはん				ごはん					
	赤		黄		緑				赤		黄		緑	
	赤		黄		緑				赤		黄		緑	
27		679 kcal 2.2 g	28		699 kcal 2.1 g	すがたを変える大豆 		チャブチェ しゅうまい		せとか だいず コロッケ				
ごはん		ごはん		ごはん				ごはん						
赤		黄		緑				赤		黄		緑		
赤		黄		緑				赤		黄		緑		

※都合により献立は変更になる場合があります牛乳は、赤の食品です。