

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 kcal	g	2 kcal	g	3 kcal	g	
献立	おもに副菜 おもに主菜		おもに体をつくる食べ物		おもに熱や力になる食べ物		おもに体の調子を整える食べ物		おもに体をつくる食べ物		
	おもに副菜 おもに主菜		おもに体をつくる食べ物		おもに熱や力になる食べ物		おもに体の調子を整える食べ物		おもに体をつくる食べ物		
	おもに副菜 おもに主菜		おもに体をつくる食べ物		おもに熱や力になる食べ物		おもに体の調子を整える食べ物		おもに体をつくる食べ物		
	おもに副菜 おもに主菜		おもに体をつくる食べ物		おもに熱や力になる食べ物		おもに体の調子を整える食べ物		おもに体をつくる食べ物		
6	716 kcal	2.5 g	7	653 kcal	2.1 g	8	662 kcal	3.0 g	9	625 kcal	2.1 g
献立	とうにゅうプリン マローネのスープ マーボーなまあげどん(むぎごはん)		だいすとひじきのごまサラダ さけのレモンソース ごはん うすくずじる		くきわかめのサラダ ポークビーンズ いちごジャム コッペパン		おかかサラダ とりのしょうがやき ごはん とうにゅうごまみそじる		ミニフィッシュ ツナコーンサラダ チキンビーンズカレー(むぎごはん)		
	とうにゅうプリン マローネのスープ マーボーなまあげどん(むぎごはん)		だいすとひじきのごまサラダ さけのレモンソース ごはん うすくずじる		くきわかめのサラダ ポークビーンズ いちごジャム コッペパン		おかかサラダ とりのしょうがやき ごはん とうにゅうごまみそじる		ミニフィッシュ ツナコーンサラダ チキンビーンズカレー(むぎごはん)		
	とうにゅうプリン マローネのスープ マーボーなまあげどん(むぎごはん)		だいすとひじきのごまサラダ さけのレモンソース ごはん うすくずじる		くきわかめのサラダ ポークビーンズ いちごジャム コッペパン		おかかサラダ とりのしょうがやき ごはん とうにゅうごまみそじる		ミニフィッシュ ツナコーンサラダ チキンビーンズカレー(むぎごはん)		
	とうにゅうプリン マローネのスープ マーボーなまあげどん(むぎごはん)		だいすとひじきのごまサラダ さけのレモンソース ごはん うすくずじる		くきわかめのサラダ ポークビーンズ いちごジャム コッペパン		おかかサラダ とりのしょうがやき ごはん とうにゅうごまみそじる		ミニフィッシュ ツナコーンサラダ チキンビーンズカレー(むぎごはん)		
13	610 kcal	2.2 g	14	670 kcal	3.0 g	15	586 kcal	2.2 g	16	641 kcal	2.5 g
献立	れんこんの塩きんぴら ハートのハンバーグ ごはん チンゲンサイスープ		きりぼしだいこんサラダ ささかまのいそべあげ わふうじる		ゆばサラダ あつやきたまご ごはん ふぶきじる		キャベコーンサラダ たらとだいのケチャップがらめ ごはん みそワタンスープ		ツナマヨサラダ とりごぼうおこわ おでん		
	れんこんの塩きんぴら ハートのハンバーグ ごはん チンゲンサイスープ		きりぼしだいこんサラダ ささかまのいそべあげ わふうじる		ゆばサラダ あつやきたまご ごはん ふぶきじる		キャベコーンサラダ たらとだいのケチャップがらめ ごはん みそワタンスープ		ツナマヨサラダ とりごぼうおこわ おでん		
	れんこんの塩きんぴら ハートのハンバーグ ごはん チンゲンサイスープ		きりぼしだいこんサラダ ささかまのいそべあげ わふうじる		ゆばサラダ あつやきたまご ごはん ふぶきじる		キャベコーンサラダ たらとだいのケチャップがらめ ごはん みそワタンスープ		ツナマヨサラダ とりごぼうおこわ おでん		
	れんこんの塩きんぴら ハートのハンバーグ ごはん チンゲンサイスープ		きりぼしだいこんサラダ ささかまのいそべあげ わふうじる		ゆばサラダ あつやきたまご ごはん ふぶきじる		キャベコーンサラダ たらとだいのケチャップがらめ ごはん みそワタンスープ		ツナマヨサラダ とりごぼうおこわ おでん		
20	598 kcal	2.2 g	21	605 kcal	2.0 g	22	608 kcal	2.6 g	23		
献立	ひじきのあまからいため とりのからあげ ごはん はくさいとじゃがいものみそじる		きりざい アオヒラスのしおこうじやき ごはん こんさいのそばろに		コールスローサラダ フィッシュカツ まるきりパン		てんのう たんじょうび 天皇誕生日 まるきりパン		いそかあえ さばのみそに ごはん けんちんじる		
	ひじきのあまからいため とりのからあげ ごはん はくさいとじゃがいものみそじる		きりざい アオヒラスのしおこうじやき ごはん こんさいのそばろに		コールスローサラダ フィッシュカツ まるきりパン		てんのう たんじょうび 天皇誕生日 まるきりパン		いそかあえ さばのみそに ごはん けんちんじる		
	ひじきのあまからいため とりのからあげ ごはん はくさいとじゃがいものみそじる		きりざい アオヒラスのしおこうじやき ごはん こんさいのそばろに		コールスローサラダ フィッシュカツ まるきりパン		てんのう たんじょうび 天皇誕生日 まるきりパン		いそかあえ さばのみそに ごはん けんちんじる		
	ひじきのあまからいため とりのからあげ ごはん はくさいとじゃがいものみそじる		きりざい アオヒラスのしおこうじやき ごはん こんさいのそばろに		コールスローサラダ フィッシュカツ まるきりパン		てんのう たんじょうび 天皇誕生日 まるきりパン		いそかあえ さばのみそに ごはん けんちんじる		
27	679 kcal	2.2 g	28	699 kcal	2.1 g	<p>大豆のイラストと加工品: とうふ、油あげ、やば、豆乳、しょう油、おから、きな粉、大豆油、がんも、なっとう</p>					
献立	チャプチェ しゅうまい ごはん キムチなべ		せとか だいすコロッケ ソフトめん はくさいのごもくじる		ささかまのいそべあげ ひとり2まい わふうじる						
	チャプチェ しゅうまい ごはん キムチなべ		せとか だいすコロッケ ソフトめん はくさいのごもくじる		ささかまのいそべあげ ひとり2まい わふうじる						
	チャプチェ しゅうまい ごはん キムチなべ		せとか だいすコロッケ ソフトめん はくさいのごもくじる		ささかまのいそべあげ ひとり2まい わふうじる						
	チャプチェ しゅうまい ごはん キムチなべ		せとか だいすコロッケ ソフトめん はくさいのごもくじる		ささかまのいそべあげ ひとり2まい わふうじる						
赤	しゅうまい ぶたにく あつあげみそ		だいすコロッケ ぶたにく なると		ささかまのいそべあげ ひとり2まい わふうじる						
黄	こめ はるさめ しらたき あぶら ごまあぶら		ソフトめん かたくりこ あぶら		ささかまのいそべあげ ひとり2まい わふうじる						
緑	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ピーマン えのき だいこん はくさい キムチ ねぎ		にんじん はくさい たけのこ もやし きくらげ キヌサヤ		ささかまのいそべあげ ひとり2まい わふうじる						

※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。