

2月給食だより（中学校）

日付		主に熱や力のもとになるもの			主にからだをつくるもの			主にからだの調子を整えるもの			kcal		g		g		日付		主に熱や力のもとになるもの		主にからだをつくるもの		主にからだの調子を整えるもの			kcal		g		g				
1	土																									19	水	ロールパン クリームシチュー いかフライ りんごゼリー 牛乳	ロールパン・じゃが芋・揚げ油 りんごゼリー	鶏肉・イカフライ・牛乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース	767	28.9	26.9
3	月	ご飯 いわしのみぞれ煮 野菜炒め 里芋の味噌汁 福豆 牛乳	こめ・サラダ油・さといも	いわし・豚肉・みそ・福豆・牛乳	もやし・人参・玉ねぎ	692	29.8	21.0	20	木	ご飯 豆腐チャンプルー ブロッコリーのお浸し 五目豆 しめじの味噌汁 牛乳	こめ・サラダ油・ごま油 こんにゃく・砂糖	豚肉・豆腐・大豆・みそ・牛乳	もやし・玉ねぎ・青ねぎ・人参 ブロッコリー・いんげん・しめじ	708	33.7	19.2																	
4	火	ご飯 鶏肉のバジル風味焼き ポテトサラダ キャベツのソテー ごぼうの味噌汁 牛乳	こめ・じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ・サラダ油	鶏肉・みそ・牛乳	胡瓜・人参・玉ねぎ・いんげん キャベツ・ごぼう	928	33.4	46.4	21	金	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き マカロニサラダ キャベツソテー ごぼうの味噌汁 牛乳	こめ・白ごま・マカロニ ノンエッグマヨネーズ・サラダ油	鶏肉・みそ・牛乳	胡瓜・人参・キャベツ・玉ねぎ ごぼう	756	29.8	25.2																	
5	水	ご飯 ホイコーロー 揚げ餃子 中華スープ 牛乳	こめ・サラダ油・片栗粉・揚げ油	豚肉・赤みそ・豆腐・牛乳	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン 人参・しょうが・にんにく	689	27.0	21.8	22	土	学園創立記念日																							
6	木	ご飯 鉄板煮 ブロッコリーサラダ わかめとうすあげの味噌汁 ふりかけ 牛乳	こめ・こんにゃく・砂糖	鶏肉・わかめ・うすあげ・みそ 牛乳	大根・人参・れんこん・ごぼう しいたけ・ブロッコリー カリフラワー	739	34.1	21.1	24	月	振替休日																							
7	金	大豆入りキーマカレー 春雨マヨサラダ プリン 牛乳	こめ・サラダ油・カレールー はるさめ・ノンエッグマヨネーズ	豚ひき肉・大豆・プリン・牛乳	玉ねぎ・黄パプリカ グリーンピース・にんにく 人参・コーン	930	35.4	35.3	25	火	ご飯 ヘルシー豆腐ハンバーグ 野菜ソテー ヨーグルト もやしの味噌汁 牛乳	こめ・砂糖・片栗粉・サラダ油	ヨーグルト・うすあげ・みそ・牛乳	キャベツ・人参・ピーマン・もやし	818	32.4	26.4																	
8	土																									26	水	ロールパン スバゲティミートソース ブロッコリーのマヨネーズ和え 牛乳	ロールパン・スバゲティ サラダ油・ノンエッグマヨネーズ	あいびき・牛乳	玉ねぎ・人参・マッシュルーム にんにく・トマトピューレ ブロッコリー・コーン	815	30.1	30.2
10	月																									27	木	ご飯 豚肉と厚揚げの煮物 ビーンズサラダ シュウマイ 小松菜の味噌汁 牛乳	こめ・こんにゃく・砂糖	豚肉・厚揚げ・大豆・シュウマイ みそ・牛乳	玉ねぎ・人参・えだまめ・コーン 小松菜	789	39.3	25.9
11	火	建国記念の日																								28	金	ご飯 さわらの西京焼き いんげんのバター醤油炒め 具沢山みそ汁 牛乳	こめ・砂糖・バター・さといも	さわら・みそ・うすあげ・牛乳	いんげん・玉ねぎ・コーン ごぼう・もやし	716	33.5	19.5
12	水	食パン 豚肉と野菜のケチャップソテー ベーコンエッグ コンソメスープ 牛乳	食パン・サラダ油・じゃが芋	豚肉・ベーコンエッグ・牛乳	玉ねぎ・ピーマン・人参	662	33.6	24.2	2月給食メニュー																									
13	木	ご飯 すき焼き風煮 オクラのサラダ すまし汁 牛乳	こめ・糸こんにゃく・砂糖 サラダ油	牛肉・豆腐・牛乳	白菜・人参・しいたけ・オクラ コーン・玉ねぎ	631	26.2	14.8	🎅🏠🌸🍴																									