

毎日、「はやね・はやおき・あさごはん」を实践しましょう!



「箸」を忘れずに持参しましょう。



2月予定献立表

提供日

月	火	水	木	金
<p>今月の平均栄養量</p> <p>エネルギー……827kcal たんぱく質……31.4g 脂 質……28.8g カルシウム……402mg 鉄 分……4.2mg 食塩相当量……3.1g 食物繊維……5.8g</p> <p>エネルギー/たんぱく質/脂質/食塩相当量</p>	<p>今月の地場産品</p> <p>・みそ ・油揚げ ・キャベツ・白菜 ・えのき ・わかめ</p> <p>給食で使用する今月の旬の食品</p> <p>さば・白菜・大根・葱</p>	<p>☆感染性胃腸炎に注意しましょう 手洗いは、予防の基本です</p>		
<p>2</p> <p>1・2年生 お弁当の日</p> <p>※私立校入試日のため、3年生は弁当なしで下校です。</p>	<p>3 節分献立 (セルフフィッシュバーガー)</p> <p>横割丸パン いわし香味フライ コールスローサラダ ツナと白菜とほたて貝ひものシチュー 節分豆(あとひきみそ豆) 甘くておいしい大豆です。</p>	<p>4 ごはん 豚肉のカルン揚げ 主菜部門人気NO.2 ひじきの五目煮 けんちん汁</p>	<p>5 減塩ソフトパン はちみつ&マーガリン 台湾ラーメン 主食部門人気NO.2 給食室特製蒸したまごわかめと小松菜のサラダ</p>	<p>6 ごはん ハッシュドビーフ キャベツサラダ ソファールストロベリー</p>
<p>791/34.9/22.7/2.7</p>	<p>816/31.8/36.4/3.5</p>	<p>841/38.1/23.1/2.5</p>	<p>770/31.0/30.9/3.3</p>	<p>860/30.5/22.3/3.0</p>
<p>9 (セルフビビンバ) ごはん 豚肉の韓国風炒め 大豆もやしのナムル トック入りわかめと卵のスープ</p>	<p>10 誕生日&バレンタイン献立 チョコチップパン チーズインハンバーグ だいこんサラダ ミネストローネ(ハートのマカロニ入り) 瀬戸内レモンのカスタードタルト 2月生まれのみなさんお誕生日おめでとうございます。</p>	<p>11 建国記念の日 今月は給食委員会で企画した、1年生からのリクエスト献立が給食に登場しています。(太字)</p>	<p>12 給食なし お弁当なし</p>	<p>13 給食なし お弁当なし</p>
<p>791/34.9/22.7/2.7</p>	<p>904/27.1/41.3/3.2</p>	<p>820/28.8/28.7/3.6</p>	<p>※後期期末考査のため、給食なし・弁当なしで下校します。</p>	
<p>16 ごはん 春巻き 肉野菜の彩りいため ユイミータン</p>	<p>17 減塩ソフトパン やさしいコロッケ ポークビーンズ ジュリアンヌスープ ミルクメークコーヒー</p>	<p>18 ごはん さばのねぎみそ焼き 五目きんぴら 豆麩のみそ汁</p>	<p>19 ミニメロンパン 主食パン部門人気NO.2 スパゲティナポリタン オムレツ ブロッコリーとツナのサラダ ブロッコリーの栄養価は緑黄色野菜の中でトップクラスです。</p>	<p>20 ごはん 給食室特製みそカツ マカロニサラダ なめこみそ汁</p>
<p>887/32.2/29.5/2.5</p>	<p>864/30.1/34.8/3.0</p>	<p>820/28.8/28.7/3.6</p>	<p>923/31.3/36.2/3.5</p>	<p>882/36.1/26.8/2.9</p>
<p>23 天皇誕生日 ごはん うどんすき 笹かまのピザマヨネーズ焼き ひじきサラダ 県の特産品である「笹かま」は、魚を原料にしているのので、体をつくる栄養素たんぱく質が多い。</p>	<p>24 ココアパン うどんすき 笹かまのピザマヨネーズ焼き ひじきサラダ</p>	<p>25 ごはん マーボー豆腐 チョレギサラダ オレンジ</p>	<p>26 横割減塩ソフトパン 野菜たっぷりソース焼きそば 肉シューマイ 鉄分・葉酸ヨーグルト</p>	<p>27 ごはん さんまのピリ辛蒲揚げ おかか和え 豆腐とわかめのみそ汁</p>
<p>735/33.4/24.8/3.8</p>	<p>756/30.4/23.5/2.7</p>	<p>756/30.4/23.5/2.7</p>	<p>762/31.7/24.9/2.8</p>	<p>789/27.3/25.8/3.1</p>

※基本的に、牛乳は毎日つきます。材料購入などの都合により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。