

2月 給食もいつけ表と栄養価

	月		火		水		木		金		
献立	3 節分献立		4		5		6		7		
	 まめまめ / いわしの サラダ / かばやき むぎごはん / せつぶん すましじる		 じゃがいもの / とりはくの ガーリック / レモンしょうゆ ソテー / やき ごはん / うちまめじる		 りんこの / ムース いそマヨあえ ソフトめん / うまにじる		 ピーパン / ソテー / しゅうまい ごはん / マーボーどうぶ		 ぶりの / きらすいり / しおこうじ やき だいこんの / ごはん / みそじる		
	栄養価	小学校(中学年)	中学校	小学校(中学年)	中学校	小学校(中学年)	中学校	小学校(中学年)	中学校	小学校(中学年)	中学校
	エネルギー	663 kcal	855 kcal	652 kcal	841 kcal	676 kcal	873 kcal	675 kcal	871 kcal	645 kcal	832 kcal
	たんぱく質	25.1 g	32.6 g	24.5 g	31.9 g	23.6 g	30.7 g	25.9 g	33.7 g	26.2 g	34.1 g
塩分	2.2 g	2.7 g	2.1 g	2.5 g	2.9 g	3.4 g	2.3 g	2.8 g	2.2 g	2.7 g	
献立	10		11 建国記念の日		12 <small>スパンサー先生とコラボ給食</small>		13		14 <small>しょういっくひ</small> 食育の日		
	 きりぼし / くるまると だいこんの / とりはくの ごますあえ / あげに ごはん / わかめ スープ				 ストロベリー / ジャム コールスロー / パーベキュー サラダ / ソースチキン コッパン / チリスープ		 とうなの / かぼちゃ ごまあえ / コロッケ ごはん / みそおでん		 しおこうじの / うまみサラダ / あつやき たまご にんじんの / ツナごはん / かすじる		
	栄養価	小学校(中学年)	中学校			小学校(中学年)	中学校	小学校(中学年)	中学校	小学校(中学年)	中学校
	エネルギー	689 kcal	888 kcal			665 kcal	858 kcal	678 kcal	875 kcal	650 kcal	839 kcal
	たんぱく質	27.1 g	35.2 g			24.6 g	32.0 g	26.7 g	34.7 g	25.3 g	32.9 g
塩分	2.3 g	2.8 g			2.8 g	3.3 g	2.4 g	2.9 g	2.1 g	2.6 g	
献立	17		18		19		20 <small>にほんしょくひ</small> 日本食の日		21		
	 ごぼう / とりの サラダ / からあげ やくみソース わかめの ごはん / みそじる		 やさいの / きりざい しおこうじ いため ごはん / とうにゅうなべ		 スイート / ポテト はくさいの そくせきづけ こめこめん / ピリから みそスープ		 いそかあえ / たいの オレンジに ごはん / いもたき		 もやしの / ごまびたし / れんこんの くろずいため はるさめ ごはん / スープ		
	栄養価	小学校(中学年)	中学校	小学校(中学年)	中学校	小学校(中学年)	中学校	小学校(中学年)	中学校	小学校(中学年)	中学校
	エネルギー	692 kcal	893 kcal	660 kcal	851 kcal	682 kcal	879 kcal	658 kcal	849 kcal	667 kcal	860 kcal
	たんぱく質	25.7 g	33.4 g	26.6 g	34.6 g	24.9 g	32.4 g	25.4 g	33.0 g	24.6 g	31.9 g
塩分	2.2 g	2.7 g	2.1 g	2.6 g	2.8 g	3.3 g	2.2 g	2.7 g	2.3 g	2.8 g	
献立	24 振替休日		25		26 <small>きゅうしょく</small> リクエスト給食		27		28		
			 カフルサラダ ぶゆやさいカレー		 ラ・フランスの / ゼリー ブロッコリー サラダ きなこ / ワンタン あげパン / スープ		 ひじきの / さげの いりに / みそマヨやき ゆばの ごはん / すましじる		 みかんタルト くきわかめの / ビビンパどん / スープ		
	栄養価	小学校(中学年)		中学校	小学校(中学年)	中学校	小学校(中学年)	中学校	小学校(中学年)	中学校	
	エネルギー			683 kcal	881 kcal	696 kcal	898 kcal	660 kcal	851 kcal	692 kcal	892 kcal
	たんぱく質			23.9 g	31.1 g	26.2 g	33.8 g	26.8 g	34.8 g	25.8 g	33.5 g
塩分			2.4 g	2.9 g	2.8 g	3.3 g	2.3 g	2.8 g	2.3 g	2.8 g	

* 献立は都合により、変更となる場合がありますのでご了承ください。

* 学校の給食予定は変更となる場合がありますので、学校からのたよりでご確認ください。