



2がつのよていこんだてひょう

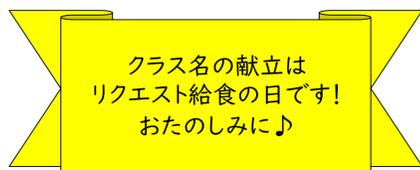


日曜	こんだてめい	おもなざいりょうと3つのはたらき			栄養価		給食が 休み等 がある 学部・ 学年
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん	小学部 (中学年)	中学部 高等部	
		血や肉、骨や歯になる	体の調子を整える	熱や力になる	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
2月	ごはん ぶたにくのみそいため かみかみサラダ けんちんじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、さきいか、あぶらあげ、とうふ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいこん、きゅうり、はくさい、ごぼう、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら、じゃがいも	530 26.1 16.9 2.2	692 32.4 20.0 2.8	
3火	ごはん いわしのうめに ごもくまめ あぶらあげのみそしる せつぶんとうにゅうプリン	ぎゅうにゅう、いわし、だいず、あぶらあげ、みそ	たけのこ、にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ、だいこん、たまねぎ	ごはん、さとう、あぶら	581 23.7 18.3 2.1	737 28.8 21.1 2.8	
4水	セルフフィッシュバーガー(よこわりまるパン・たらフライ・キャベツ・タルタルソース) ブロッコリーサラダ かぶのスープ	ぎゅうにゅう、たら、ベーコン	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、かぶ、たまねぎ、セロリー	パン、あぶら、タルタルソース	550 23.0 22.2 2.5	704 29.6 26.6 3.1	
5木	むぎごはん ビビンパのぐ(にくそぼろ・ナムル・たまご) ワントンスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、たまご	ほうれんそう、にんじん、だいずもやし、はくさい、もやし、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、みかん、パインアップル、もも	ごはん、むぎ、さとう、ごまあぶら、ごま、ワントン	581 22.3 19.9 2.0	762 27.8 23.7 2.6	
6金	ごはん とりにくのレモンソースかけ まめまめサラダ ミネストローネ みかん	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、ひよこまめ、チーズ、ベーコン	レモン、えだまめ、とうもろこし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、セロリー、トマト、みかん	ごはん、でんぶん、あぶら、さとう、マヨネーズ、じゃがいも	613 26.7 20.7 1.9	785 32.7 24.7 2.5	
9月	ごはん ジャージャンとうふ ちゅうかサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ、みそ、ツナ、ベーコン	にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、はくさい、たまねぎ	ごはん、さとう、でんぶん、ごまあぶら、ごま、はるさめ	582 27.3 22.3 2.5	759 34.0 26.8 3.0	
10火	ごはん ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ だいこんのみそしる いちご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、とうふ、あぶらあげ、みそ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、いちご	ごはん、さとう、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ	604 25.7 24.5 2.0	780 31.4 29.3 2.6	
12木	ごはん ハートがたハンバーグ ソース コールスローサラダ シチュー チョコクレープ	ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、ブロッコリー、パセリ	ごはん、さとう、あぶら、じゃがいも	635 22.0 22.5 1.8	818 27.8 26.6 2.3	
13日(金)は、入学説明会のため給食はありません。							
16月	ごはん とりにくのからあげ はるさめサラダ みそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう、とりにく、ハム、とうふ、みそ、ヨーグルト	もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ	ごはん、でんぶん、あぶら、はるさめ、ごま、ごまあぶら、さとう	595 26.4 17.8 2.1	752 31.6 20.2 2.6	
17火	ごはん ぶたにくのすきやき ごまあえ みそやさいスープ ネーブルオレンジ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、やきとうふ、とりにく、みそ	にんじん、しゆんぎく、はくさい、えのきたけ、ねぎ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、キャベツ、ネーブル	ごはん、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	555 25.9 17.8 2.3	717 32.1 21.0 2.9	
18水	しょくパン りんごジャム とりにくのハーブやき ジャーマンポテト たまごトコーンのスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、ウインナー、ベーコン、たまご	パセリ、バジル、たまねぎ、とうもろこし、ほうれんそう	パン、じゃがいも、あぶら、パンこ、でんぶん	557 27.9 22.0 2.6	705 34.7 26.9 3.1	
19木	ごはん さばのしおやき れんこんとごぼうのみそいため はっとじる	ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく、みそ、とりにく	にんじん、れんこん、ごぼう、だいこん、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、ごま、こむぎこ	587 25.5 22.1 2.0	762 31.5 26.1 2.7	白石校 (卒業学年)
20金	むぎごはん ぶたどんのぐ しろいしーめんサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、キャベツ、もやし、えのきたけ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、うーめん、じゃがいも	572 27.4 17.7 2.3	740 34.0 20.7 3.1	
24火	むぎごはん タコライスのぐ(タコミート キャベツ チーズ) コンソメスープ フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、ウインナー	たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、はくさい、セロリー、みかん、もも、パインアップル	ごはん、むぎ、あぶら	586 22.0 19.7 2.0	766 27.4 23.5 2.7	
25水	ソースやきそば れんこんサラダ ミートボールスープ	ぶたにく、あおのり、ぎゅうにゅう、ツナ、とりにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、れんこん、きゅうり、とうもろこし、しいたけ、はくさい、ねぎ	やきそばめん、あぶら、マヨネーズ、さとう、ごまあぶら	551 25.4 21.8 3.5	722 32.1 26.6 4.4	
26木	ごはん ぶりのてりやき きざみこんぶのもの さつまじる	ぎゅうにゅう、ぶり、こんぶ、ぶたにく、あぶらあげ、とりにく、とうふ、みそ	にんじん、しいたけ、だいずもやし、だいこん、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、さつまいも	564 26.5 19.3 2.2	733 32.6 22.7 2.8	白石校 (卒業学年)
27金	むぎごはん ポークカレー カラフルサラダ ABCやさいスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、きピーマン、はくさい、ほうれんそう、セロリー	ごはん、むぎ、あぶら、じゃがいも、マカロニ	535 20.2 17.6 2.2	698 25.2 20.5 2.6	

☆ぎゅうにゅうはまいしよくつきます。

※物資の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。予めご了承ください。

- ◆2月3日(火): 節分給食
- ◆2月6日(金): 高2-2リクエスト給食
- ◆2月10日(火): 高1-2リクエスト給食
- ◆2月12日(木): バレンタイン給食
- ◆2月16日(月): 小1-1リクエスト給食
- ◆2月24日(火): お誕生日給食



【給食目標】 給食に感謝し、進んで手伝いをしよう。
【栄養目標】 バランスのとれた食事をしよう。

