



2月のよていこんだてひょう

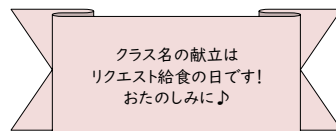


日曜	こんだてめい	おもなざいりょうと3つのはたらき			栄養価			給食が 休み等 がある 学部・ 学年
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん	小学部 (中学年)	中学部	高等部	
		血や肉、骨や歯になる	体の調子を整える	熱や力になる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)			
3月	ごはん いわしのうめ きつねあえ みそけんちんじる とうにゅうプリン	節分給食 ぎゅうにゅう、いわし、あぶらあげ、とうふ、みそ、とうにゅう	こまつな、にんじん、もやし、こんにゃく、はくさい、だいこん、ごぼう、ねぎ	ごはん、さとう、じゃがいも、くるぎとう、ちゅうざらとう	567 24.1 17.2 2.0	717 29.2 20.0 2.6	734 29.5 20.0 2.6	
4火	ごはん メンチカツ ソース だいこんとツナのもの もやしじる	ぎゅうにゅう、ツナ、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、もやし、とうもろこし、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、じゃがいも、ごま、ごまあぶら	601 24.1 20.3 3.0	720 27.5 21.8 3.6	737 27.8 21.8 3.6	
5水	しょくパン いちごジャム とりにくのハーブやき ガーリックポテト ミネストローネ	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、ベーコン、ぶたにく	パセリ、バジル、たまねぎ、パセリ、かぶ、にんじん、キャベツ、セロリー、トマト	パン、じゃがいも、あぶら、マカロニ	566 28.0 21.0 2.7	710 34.2 25.3 3.6	710 34.2 25.3 3.6	
6木	ごはん ぶたにくのすきやき ほうれんそうのごまあえ だいこんのみそじる げんきヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、やきどうふ、あぶらあげ、みそ、ヨーグルト	こんにゃく、にんじん、しゅんぎく、はくさい、ねぎ、ほうれんそう、もやし、だいこん、えのきたけ	ごはん、あぶら、さとう、ごま	562 26.9 16.3 2.5	699 32.4 18.9 3.1	716 32.7 18.9 3.1	
7金	おぎごはん ガパオライスのぐ はるさめサラダ たまごとかわめのスープ パナナ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、ハム、わかめ、たまご	ピーマン、きピーマン、あかピーマン、たまねぎ、バジル、もやし、きゅうり、キャベツ、しいたけ、ねぎ、パナナ	ごはん、おぎ、あぶら、さとう、はるさめ、ごま、ごまあぶら	621 24.9 20.5 2.8	774 30.5 24.6 3.8	791 30.8 24.6 3.8	
10月	おぎごはん にしよくどんのぐ(にくそぼろ・たまご) にんじんシリシリサラダ じゃがいものみそじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、ツナ、みそ	にんじん、だいずもやし、だいこん、えのきたけ、たまねぎ	ごはん、おぎ、あぶら、さとう、じゃがいも	565 27.3 22.4 1.9	720 33.7 26.8 2.9	737 34.0 26.8 2.9	
12水	ごもくうどん とりにくのレモンソースかけ いかときゅうりのすのもの チョコパフェ	高2-2 ぶたにく、なると、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、とりにく、いか、わかめ、なまクリーム	にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、レモン、きゅうり	うどん、でんぷん、あぶら、さとう、ごま、チョコレート	547 30.6 21.8 3.8	678 37.2 26.2 4.9	692 37.6 26.3 5.0	
13日(木)は、入学説明会のため給食はありません。								
14金	ごはん ハートがたハンバーグ ソース ブロッコリーサラダ はくさいシチュー	バレンタイン給食 ぎゅうにゅう、とりにく	ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、はくさい、たまねぎ、にんじん、パセリ	ごはん、さとう、あぶら、じゃがいも	552 22.1 17.9 1.9	720 28.2 22.0 2.5	737 28.5 22.0 2.5	
17月	ごはん ユウリンチー しろいしーめんサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ、やきぶた	ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、はくさい、たまねぎ、しいたけ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、ごまあぶら、うーめん、ごま	576 24.8 20.2 2.4	731 29.7 24.2 3.0	748 30.0 24.2 3.0	
18火	ごはん にくだんご(2こ・3こ) ひじきのいりに はくさいのみそじる	ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき、さつまい、あげ、だいず、とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、こんにゃく、しいたけ、はくさい、えのきたけ	ごはん、あぶら、さとう	580 27.8 16.4 3.1	767 36.2 19.6 4.3	784 36.5 19.6 4.3	
19水	きなこあげパン コールスローサラダ コーンポタージュ アセロラゼリー	きなこ、ぎゅうにゅう	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、たまねぎ	パン、あぶら、さとう、クルトン	597 19.5 22.0 2.3	745 23.7 26.1 3.0	745 23.7 26.1 3.0	
20木	ごはん あかうおのたつたあげ ぶたキムチいため こんさいじる	ぎゅうにゅう、あかうお、ぶたにく、みそ、とりにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、にら、もやし、はくさい、だいこん、れんこん、ごぼう、ねぎ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう	543 29.0 17.3 1.8	693 35.6 20.4 2.3	710 35.9 20.4 2.3	白石校 (卒業学年)
21金	チキンライス ごぼうサラダ カレースープ オレンジゼリー	お誕生日給食 とりにく、ぎゅうにゅう、ウインナー	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、とうもろこし、グリーンピース、ごぼうサラダ、きゅうり、キャベツ、セロリー、オレンジ	ごはん、バター、ごま、じゃがいも	548 18.0 17.5 2.4	706 21.5 20.5 3.1	723 21.8 20.6 3.1	
25火	ごはん ジャージャンどうふ ちゅうかサラダ えびとなめこのスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ、みそ、とりにく、えび、たまご	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、なめこ、ほうれんそう、たまねぎ	ごはん、さとう、でんぷん、ごまあぶら、ごま	583 30.0 21.9 2.6	739 37.4 26.5 3.0	756 37.7 26.5 3.0	
26水	しょうゆラーメン やき蕎麦(2こ・3こ) かみかみサラダ プリン	高3-1 わかめ、やきぶた、ぎゅうにゅう、さきいか、なまクリーム	メンマ、にんじん、もやし、とうもろこし、ねぎ、だいこん、きゅうり	ラーメン、あぶら、ごま、ごまあぶら、さとう	584 26.0 21.8 4.1	760 33.1 27.2 5.6	775 33.7 27.2 5.7	
27木	ごはん ぶたにくのアップルソースかけ きんぴらごぼう はっとじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さつまい、とりにく	りんご、たまねぎ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、だいこん、ねぎ	ごはん、さとう、あぶら、ごま、ごまあぶら、こぎざ	545 24.8 15.1 1.8	689 30.3 17.1 2.5	706 30.6 17.1 2.5	白石校 (卒業学年)
28金	おぎごはん ポークカレー だいこんサラダ ジュリアンヌスープ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、ツナ、ベーコン	にんじん、たまねぎ、だいこん、みずな、キャベツ、パセリ	ごはん、おぎ、あぶら、じゃがいも、ごまあぶら、さとう	558 21.4 17.1 2.6	704 26.3 20.1 3.2	721 26.6 20.1 3.2	

☆ぎゅうにゅうはまいしょくつきます。

※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(月):節分給食
- ◆2月12日(水):高2-2リクエスト
- ◆2月14日(金):バレンタイン給食
- ◆2月21日(金):お誕生日給食
- ◆2月26日(水):高3-1リクエスト



- 【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。

