


2・3月 予定献立表

<p>「ながら食べ」をしていますか？</p> <p>何かをしながら食事することを「ながら食べ」といいます。スマホをしながら、本を読みながら食事することはマナー違反です。</p> 		<p>2月の栄養価</p> <p>エネルギー 804kcal (810kcal)</p> <p>たんぱく質 31g (30g)</p> <p>脂質 24g (22g)</p> <p>塩分 2.9g (2.9g)</p> <p>()は基準値</p>		<p>2日 (金)</p> <p>～節分献立～</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん いわしの香味フライ せり入りきんぴら みそ汁 (豆腐) 黒糖福豆 <p>エネルギー(kcal) 730</p> <p>たんぱく質(g) 27.4</p> <p>脂質(g) 16.8</p> <p>塩分(g) 2.4</p>
		<p>5日 (月)</p> <p>～生徒考案献立～</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 八宝菜 じゃがいものスープ グレープフルーツ <p>エネルギー(kcal) 791</p> <p>たんぱく質(g) 35.1</p> <p>脂質(g) 19.8</p> <p>塩分(g) 3.1</p>	<p>6日 (火)</p> <p>～生徒考案献立～</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のねぎ塩 ゆずこしょうソース ほうれん草のくるみ和え すまし汁 (わかめ) <p>エネルギー(kcal) 773</p> <p>たんぱく質(g) 31.5</p> <p>脂質(g) 26.6</p> <p>塩分(g) 3.2</p>	<p>7日 (水)</p> <ul style="list-style-type: none"> レーズンパン マカロニグラタン ジュリアンスープ <p>エネルギー(kcal) 869</p> <p>たんぱく質(g) 32.7</p> <p>脂質(g) 34.4</p> <p>塩分(g) 2.6</p>
<p>12日 (月)</p> <p>振り替え休日</p> 	<p>13日 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐の中華煮 もやしのスープ <p>エネルギー(kcal) 766</p> <p>たんぱく質(g) 31.4</p> <p>脂質(g) 21.</p> <p>塩分(g) 3.2</p>	<p>14日 (水)</p> <p>～バレンタインデー～</p> <ul style="list-style-type: none"> エビピラフ 花野菜のサラダ ミネストローネ ガトーショコラ <p>エネルギー(kcal) 824</p> <p>たんぱく質(g) 33.4</p> <p>脂質(g) 19.1</p> <p>塩分(g) 3.4</p>	<p>15日 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> 親子丼 ほうれん草のクリーミーお浸し みそ汁 (大根・人参) <p>エネルギー(kcal) 816</p> <p>たんぱく質(g) 36.2</p> <p>脂質(g) 25.0</p> <p>塩分(g) 3.2</p>	<p>16日 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> ポークカレー (麦ごはん) コールスローサラダ りんご <p>エネルギー(kcal) 852</p> <p>たんぱく質(g) 25.5</p> <p>脂質(g) 24.6</p> <p>塩分(g) 2.3</p>
<p>19日 (月)</p> <p>～食育の日～</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉のしょうが焼き ごぼうサラダ みそ汁 (油麩) <p>エネルギー(kcal) 827</p> <p>たんぱく質(g) 31.8</p> <p>脂質(g) 31.5</p> <p>塩分(g) 2.5</p>	<p>20日 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 春巻き 海藻サラダ あさりと野菜のスープ いよかん <p>エネルギー(kcal) 803</p> <p>たんぱく質(g) 24.4</p> <p>脂質(g) 24.4</p> <p>塩分(g) 3.1</p>	<p>21日 (水)</p> <p>～宮城水産の日～</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鯖の塩麹焼き じゃがいものそぼろ煮 みそ汁 (高野豆腐) <p>エネルギー(kcal) 805</p> <p>たんぱく質(g) 30.9</p> <p>脂質(g) 24.8</p> <p>塩分(g) 2.8</p>	<p>22日 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐チゲ鍋 春雨とツナの和え物 ぼんかん <p>エネルギー(kcal) 824</p> <p>たんぱく質(g) 28.8</p> <p>脂質(g) 27.8</p> <p>塩分(g) 3.0</p>	<p>23日 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> あんかけ焼きそば わかめスープ <p>エネルギー(kcal) 728</p> <p>たんぱく質(g) 39.7</p> <p>脂質(g) 18.7</p> <p>塩分(g) 5.1</p>
<p>26日 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 肉じゃが ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁 (わかめ) <p>エネルギー(kcal) 782</p> <p>たんぱく質(g) 30.4</p> <p>脂質(g) 19.5</p> <p>塩分(g) 2.8</p>	<p>27日 (火)</p> <p>～予餞会～</p> <ul style="list-style-type: none"> 五目ちらし寿司 エビフライ すまし汁 (麩) クレープ <p>エネルギー(kcal) 879</p> <p>たんぱく質(g) 34.1</p> <p>脂質(g) 26.8</p> <p>塩分(g) 3.4</p>	<p>卒業生のみなさん ご卒業おめでとうございます。</p> <p>27日の予餞会の日 卒業お祝い献立を実施します。</p>		<p>3/23日 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンカレー (麦ごはん) コールスローサラダ <p>エネルギー(kcal) 792</p> <p>たんぱく質(g) 29.6</p> <p>脂質(g) 20.8</p> <p>塩分(g) 2.6</p>

★牛乳は毎日つきます。★材料の都合で献立を変更する場合があります。★上記の栄養量はごはん「普通盛り」を選んだ場合です。