

# 2月の予定献立



開成中等教育学校

月	火	水	木	金
<p>寒くてもしっかり 手を洗おう!</p>		<b>1日</b> 810kcal 黒コッペパン ポーククリームソース 切干大根サラダ パイン (缶) ◆豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ 小麦粉 牛乳 豆乳 スキムミルク バター チーズ 鶏がらスープ ◆切干大根 マグロ水煮 きゅうり 人参 もやし ごま油 ごま	<b>2日</b> 832kcal ごはん さつまい いわしのごまフライ ひじきと大豆の煮物 ◆豚肉 生姜 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう さつまい 羊 長ねぎ 削節(山口) 昆布 ◆いわし 生姜 小麦粉 卵 ごま パン粉 ◆人参 さつまい揚げ ひじき 大豆 削節(山口)	<b>3日</b> 840kcal パスタカレーソース ほうれん草とコーンのサラダ チーズ (型抜き) ◆豚肉 大豆 りんご セロリ 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ カレールウ マッシュルーム 鶏がらスープ ◆ハム ほうれん草 ホールコーン ごま
		<b>6日</b> 816kcal ビビンバ 南瓜コロケ フルーツミックス ◆胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 ムナ 長ネギ 生姜 にんにく ごま油 トウバンジャン 人参 ほうれん草 もやし ごま ◆冷凍コロケ ◆みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶	<b>7日</b> 827kcal ごはん カレー肉じゃが 野菜春巻 のりとあさりの佃煮 ◆豚肉 じゃがいも 玉ねぎ しらす干し 人参 さやいんげん たもぎたけ 椎茸 生姜 昆布 ◆冷凍春巻 ◆あさり 生姜 のり ひじき 水あめ	<b>8日</b> 785kcal 角食 ポトフ ほっけのオートミルフライ チョコクリーム ◆チキンバーウイナー ベーコン きゃべつ じゃが芋 人参 大根 さやいんげん 鶏がらスープ ◆ほっけ 小麦粉 卵 オートミール パン粉 ◆豆乳 チョコレート コア コンスターチ
<b>13日</b> 給食なし 	<b>14日</b> 830kcal かき揚げ丼 味噌汁 みかん ◆白飯 えび いか あさり 桜えび しらす干し 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 卵 片栗粉 削節(山口・宗田) ◆大根 油揚げ 削り節(山口) 昆布	<b>15日</b> 838kcal ツイストパン ほうれん草グラタン 厚揚げサラダ パイン (缶) ◆ベーコン ほうれん草 マカロ マッシュルーム 玉ねぎ 人参 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 鶏がらスープ パン粉 ◆厚揚げ 生姜 片栗粉 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま ごま油	<b>16日</b> 802kcal ごはん けんちん汁 サケフライ 磯和え ◆鶏肉 豆腐 つきこんにやく にんにく 大根 ごぼう 長ねぎ 削節(山口) 昆布 ◆冷凍サケフライ 中濃ソース ◆小松菜 白菜 切りのり	<b>17日</b> 779kcal 塩ラーメン シナモンポテト 枝豆 ◆ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく ムナ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ネギ ほうれん草 塩ワカメ ごま油 ごま 鳥ガラ 豚骨 煮干し 昆布 ◆さつまいも
<b>20日</b> 754kcal ごぼうピラフ ちくわチヂミ つめ揚げ もやしのごまサラダ ◆胚芽米 大麦 バター ベーコン ごぼう たまねぎ 人参 にんにく ホールコーン パセリ ◆白ちくわ チーズ 小麦粉 卵 ◆ほうれん草 もやし 人参 トウバンジャン ごま	<b>21日</b> 866kcal 豆とひき肉のカレー ストロークトサラダ ヨーグルト ◆白飯 豚肉 人参 玉ねぎ セロリ 生姜 にんにく パセリ 手亡豆 レーズン トマトホール 小麦粉 ◆ハム きゃべつ きゅうり ホールコーン じゃが芋 ごま	<b>22日</b> 828kcal 背割コッペ ベーコンシチュー 焼フランク りんご ◆ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 鶏がらスープ ◆ポークフランク	<b>23日</b> 850kcal ごはん 豆腐のオムレツソース煮 ししゃもから揚げ 切干大根ナムル ◆豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長ねぎ ピーマン たけのこ オイスターソース かたくり粉 鶏がらスープ ◆かたくりししゃも 小麦粉 かたくり粉 ◆ほうれん草 切干大根 人参 ハム ごま ごま油 トウバンジャン	<b>24日</b> 758kcal 五目うどん チーズポテト いちご ◆ソフト麺 鶏肉 つと 油揚げ 人参 ごぼう 干椎茸 ほうれん草 たもぎたけ 長ねぎ 削節(山口・宗田) 昆布 ◆じゃがいも バター 牛乳 チーズ スキムミルク
<b>27日</b> 724kcal ちらし寿司 すまし汁 ザンギ ◆胚芽米 大麦 昆布 つと 油揚げ 人参 しいたけ かんぴょう ひじき ごま 焼きのり ◆そうめん はんぺん しいたけ 長ネギ ほうれん草 削節(山口) 昆布 ◆鶏肉 生姜 にんにく 卵 かたくり粉	<b>28日</b> 834kcal ハヤシライス あさりのサラダ ◆白飯 牛肉 玉ねぎ 人参 たけのこ セロリ 生姜 にんにく マッシュルーム グリンピース トマト ピュレ 小麦粉 ホールマト ハヤシルー 鶏がらスープ ◆あさり 生姜 きゅうり きゃべつ 人参 ごま ごま油	★牛乳(200ml)は、毎日つきます。 ★日付の横の数字は、総エネルギー量を表しています。 ★記載されている果物は、気候や生育状況などにより変更する場合があります。(缶詰め以外は国産品使用) ★あさり、ししゃも等の海産物全般について・小さなかに、えびが混入している場合があります。アレルギーの関係で使用する予定の食材名を記載していません。調味料や加工食品については一部を除き記載していません。ご不明な点、ご心配な点などありましたら、東栄中 栄養教諭 下山までお問い合わせください。 		

