

# 2月 献立カレンダー

青海中学校

| 月                                                                                                                                         | 火                                                                                                                                               | 水                                                                                                                                                       | 木                                                                                                                                                | 金                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                           |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                  | <div>1</div> <div>                     コッペパン／いちごジャム<br/>牛乳<br/>シーフードグラタン<br/>シャキシャキサラダ<br/>ポークビーンズ                 </div> <div>790kcal／3.0g</div> |
| <div>4</div> <div>                     ごはん<br/>牛乳<br/>さんまのかば焼き<br/>たくあん和え<br/>豆腐と油揚げのみそ汁                 </div> <div>784kcal／2.7g</div>   | <div>5</div> <div>                     若菜ごはん<br/>牛乳／ミニトマト<br/>厚揚げと豚肉の<br/>オイスターソース煮<br/>韓国風お雑煮                 </div> <div>771kcal／2.8g</div>   | <div>6</div> <div>                     ごはん <b>ジオ給食の日</b><br/>牛乳<br/>かまぼこメンチカツ<br/>オータムポエムの和えもの<br/>あんこう汁                 </div> <div>793kcal／3.6g</div> | <div>7</div> <div>                     ごはん<br/>牛乳／くだもの<br/>ベーコンチーズオムレツ<br/>ブロッコリーのツナサラダ<br/>鶏ごぼう汁                 </div> <div>741kcal／2.0g</div> | <div>8</div> <div>                     わかめ味噌ラーメン<br/>牛乳<br/>揚げたこ焼き<br/>コーンサラダ                 </div> <div>752kcal／4.8g</div>                      |
| <div>11</div> <div> <b>建国記念の日</b> </div> <div>802Kcal／2.2g</div>                                                                          | <div>12</div> <div>                     ごはん<br/>牛乳<br/>ソフトかれい竜田揚げ<br/>マカロニサラダ<br/>みそ汁                 </div> <div>833Kcal／2.5g</div>            | <div>13</div> <div>                     麦ごはん<br/>牛乳<br/>ビーンズカレー<br/>フルーツヨーグルト和え<br/>福神づけ                 </div> <div>746Kcal／2.8g</div>                 | <div>14</div> <div>                     ごはん<br/>牛乳<br/>ハートの海鮮お好みフライ<br/>ほうれん草のごま和え<br/>磯香汁                 </div> <div>774kcal／4.1g</div>        | <div>15</div> <div>                     米粉コッペパン<br/>牛乳<br/>若鶏のもろこし焼き<br/>彩り野菜のよくばりサラダ<br/>野菜スープ                 </div> <div>752Kcal／2.6g</div>    |
| <div>18</div> <div>                     ごはん<br/>牛乳<br/>いかのチリソースがらめ<br/>中華サラダ<br/>わんたんスープ                 </div> <div>831Kcal／3.7g</div>   | <div>19</div> <div>                     ちらし寿司<br/>牛乳<br/>チーズ玉子ロール<br/>即席漬け<br/>なめこ汁<br/>三送会祝いケーキ                 </div> <div>798Kcal／2.1g</div> | <div>20</div> <div>                     ごはん<br/>牛乳<br/>あじフライ<br/>ぜんまいのごま酢和え<br/>白玉だんご汁                 </div> <div>747Kcal／2.8g</div>                   | <div>21</div> <div>                     ごはん<br/>牛乳／くだもの<br/>しのだ煮<br/>肉野菜炒め<br/>みそ汁                 </div> <div>744Kcal／3.5g</div>                | <div>22</div> <div>                     米粉めん<br/>野菜たっぷりミートソース<br/>牛乳<br/>レタスと海藻のサラダ<br/>フレンチポテト                 </div>                            |
| <div>25</div> <div>                     ごはん<br/>牛乳／いちごのフルール<br/>かに玉<br/>中華くらげ和え<br/>とうふスープ                 </div> <div>744kcal／2.4g</div> | <div>26</div> <div>                     ごはん<br/>牛乳<br/>鶏ささみの磯辺フライ<br/>ほうれん草のピーナツ和え<br/>もずく汁                 </div> <div>766kcal／2.4g</div>      | <div>27</div> <div>                     麦ごはん<br/>牛乳<br/>揚げ豆腐ごまダレがけ<br/>かみかみサラダ<br/>鶏肉とかぼちゃのうま煮                 </div> <div>794kcal／2.6g</div>           | <div>28</div> <div>                     ごはん<br/>牛乳<br/>鮭フライ<br/>ごまネーズサラダ<br/>田舎汁                 </div> <div>790kcal／2.7g</div>                  |                                                                                                                                                   |

\*エネルギー（Kcal）と塩分相当量（g）を表示しています