

# 2月の予定献立表



	月	火	水	木	金
日	2	節分3	4	5	6
献立	ご飯 生揚げホイコーロー ナムル 春雨スープ	ご飯 いわしのかばやき ひじきの炒め煮 ずいきと打ち豆のみそ汁 節分豆	麦ご飯 ミートボールカレー 海藻サラダ いよかん	ご飯 棒ぎょうざ ごまじゃこあえ マーボー白菜	ご飯 ささみのレモンあえ ビーンズサラダ ミネストローネ
エネルギー	766 kcal	828 kcal	724 kcal	754 kcal	742 kcal
たんぱく質	26.3 g	32.4 g	23.1 g	26.3 g	26.7 g
食塩相当量	2.2 g	2.6 g	2.7 g	2.3 g	2.8 g
日	9	10	11	12	13
献立	ご飯 がんもどきのそぼろ煮 マカロニサラダ スキージ	ご飯 さわらの西京焼き カレーおから 沢煮わん	建国記念の日 	ご飯 高野豆腐と鶏肉の揚げ煮 塩こんぶあえ じゃが芋のみそ汁	ご飯 ハンバーグラタン しょうゆフレンチサラダ 大根ポトフ
エネルギー	823 kcal	727 kcal		781 kcal	781 kcal
たんぱく質	32.1 g	33.8 g		29.3 g	28.8 g
食塩相当量	2.6 g	2.3 g		2.4 g	2.9 g
日	16	17	18	食育の日19	20
献立	ご飯 ぶりのメンチカツ 切り干し大根サラダ 塩鶏汁 <b>津南中2年なし</b>	ご飯 お魚ふりかけ ポークビーンズ ごまあえ もずくのみそ汁	ご飯 さばのみそだれかけ ポテトサラダ かきたま汁	ご飯 きりざい 五目ビーフン なめこ汁	きなこ揚げパン オムレツ コールスローサラダ 豆乳クラムチャウダー
エネルギー	798 kcal	767 kcal	847 kcal	731 kcal	813 kcal
たんぱく質	27.0 g	31.5 g	32.1 g	28.3 g	30.4 g
食塩相当量	2.1 g	2.0 g	2.1 g	2.8 g	3.1 g
日	23	24	25	26	27
献立	天皇誕生日 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">栄養価 裏面に ・脂質 ・炭水化物 ・カルシウム ・鉄分 を表示しています。</div>	スタミナ丼 ゆかりあえ わかめのみそ汁 ヨーグルト	ご飯 ししゃもの一味焼き たくあんのカレマヨサラダ うすくず汁 <b>津南中1・2年なし</b>	わかめごはん 鶏のからあげ のり酢あえ ABCスープ <b>中等2年なし</b>	ご飯 生揚げのお好みソース 茎わかめのきんぴら みそワタンスープ
エネルギー		771 kcal	743 kcal	781 kcal	730 kcal
たんぱく質		29.6 g	30.8 g	31.4 g	25.1 g
食塩相当量		2.6 g	2.3 g	3.1 g	2.5 g

都合により献立を変更することがあります。御了承ください。

## リクエストメニュー

○2月19日(木)は、1年生のリクエストメニューです。

○2月26日(木)は、2年生のリクエストメニューです。

※3年生のリクエストメニューは、3月に実施します。

