

2月 給食だより

2月 エネルギー・栄養価平均

エネルギー	小学部	中・高
基準値	613 kcal	820 kcal
平均値	657kcal	794 kcal
炭水化物	87.5g	108.5g
たんぱく質	25.8g	30.8g
脂質	21.9g	25.4g
食塩相当量	2.7g	3.3g

1 (水) セルフサンド ぎゅうにゅう ミネストローネ ごもくピーフン フルーツ	2 (木) スパイシー ジンギスカンライス ぎゅうにゅう きのこみずなの おかずスープ れんこんの ごまマヨネーズあえ フルーツ	3 (金) ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ マーボー豆腐 バンバンジー
小 651 kcal 中・高 821 kcal	小 641 kcal 中・高 764 kcal	小 596 kcal 中・高 705 kcal

6 (月) みそラーメン ぎゅうにゅう にくじゃが ぎょうざ フルーツ	7 (火) ごはん ぎゅうにゅう・ミルク けんちんじる ちくわのにしょくあげ きりぼしだいこんと ほうれんそうのごまあえ	8 (水) バターパン ぎゅうにゅう・ジャム たまごスープ スペアリブのにこみ じゃがいもの カレーしょうゆいため フルーツ	9 (木) チンジャオはん ぎゅうにゅう こんさいスープ さつまいもと だいずのサラダ ゼリーいりフルーツ	10 (金) ごはん ぎゅうにゅう みそしる さけとさつまいものあげに ポパイサラダ
小 599 kcal 中・高 760 kcal	小 700 kcal 中・高 781 kcal	小 618 kcal 中・高 822 kcal	小 706 kcal 中・高 849 kcal	小 673 kcal 中・高 803 kcal

13 (月) きしめん ぎゅうにゅう ぶたにくのソースに だいずとひじきのにももの ヨーグルト	14 (火) ごはん ぎゅうにゅう さんべいじる にももの こまつなのナッツあえ	15 (水) ココアパン ぎゅうにゅう アサリのスープ とりのトマトに かぼちゃサラダ フルーツ	16 (木) じゃこめし ぎゅうにゅう ぶたじる こうや豆腐のたまごとじ	17 (金) ごはん ぎゅうにゅう ポテトスープ ハッポウサイ コーンサラダ
小 553 kcal 中・高 705 kcal	小 658 kcal 中・高 776 kcal	小 561 kcal 中・高 718 kcal	小 605 kcal 中・高 705 kcal	小 653 kcal 中・高 775 kcal

20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)
<small>そつぎょうせい</small> 卒業生リクエスト給食 <small>きゅうしよく</small>				
小 kcal	小 kcal	小 kcal	小 kcal	小 kcal
中・高 kcal	中・高 kcal	中・高 kcal	中・高 kcal	中・高 kcal

27 (月)	28 (火)
<small>そつぎょうせい</small> 卒業生リクエスト給食 <small>きゅうしよく</small>	
小 kcal	小 kcal
中・高 kcal	中・高 kcal

※2月20日から卒業生リクエスト給食です。
子どもたちからのリクエストが決まりましたらお知らせします。

