

2 月 予 定 献 立 表

月	火	水	木	金																												
<p>4日土曜日に給食があります。 6日月曜日は、代休です。</p> <p>(土曜日)↓</p>		<p>1 牛乳 ごはん 含め煮 白玉ぜんざい フルーツ ごぼう昆布</p> <p>エネルギー 880 Kcal</p> <p>por28.6</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 大根 とり肉 じゃがいも にんじん ちくわ もち さやいんげん うずら卵 さとう しいたけ こんぶ オレンジ 高野豆腐 油揚げ 小豆</p>	<p>2 牛乳 ミルク食パン ビーフシチュー 野菜サラダ クリーム</p> <p>エネルギー 797 Kcal</p> <p>pro27.0</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 パン にんじん 牛肉 じゃがいも たまねぎ ヒヨコ豆 小麦粉 マッシュルーム 油 ブロッコリー さとう 大根 キャベツ キュウリ りんご</p>	<p>3 牛乳 ごはん いわし生姜煮 五目豆 豚汁 節分豆</p> <p>エネルギー 858 Kcal</p> <p>pro38.3</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん いわし さとう グリンピース 大豆 油 しいたけ ちくわ じゃがいも 大根 こんぶ ねぎ ぶた肉 ごぼう とうふ みそ</p>																												
<p>4 牛乳 ソボロごはん 千切りスープ みかんゼリー</p> <p>中学生 エネルギー 812 Kcal</p> <p>pro30.7</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 麦 たまねぎ たまご 油 小松菜 ベーコン さとう キャベツ とうふ もやし みかん</p>	<p>7 牛乳 菜めし 白玉汁 とりとナッツの炒め物</p> <p>中学生 エネルギー 885 Kcal</p> <p>pro30.1</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 麦 えのきだけ ちくわ もち 小松菜 油 ビーマン さとう ごぼう 片栗粉 カシューナッツ</p>	<p>8 牛乳 ごはん いりどり 納豆サラダ のり佃煮</p> <p>中学生 エネルギー 781 Kcal</p> <p>pro28.8</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 たまねぎ とり肉 さとう にんじん 高野豆腐 油 ごぼう ちくわ れんこん 納豆 たけのこ ベーコン しいたけ のり さやいんげん</p>	<p>9 牛乳 バターロール スパゲッティソテー コーンソテー ジャム</p> <p>中学生 エネルギー 807 Kcal</p> <p>pro30.7</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 パン にんじん ぶた肉 スパゲティ たまねぎ チーズ さとう ビーマン アサリ パター キャベツ ベーコン 油 もやし コーン缶 マッシュルーム トマト</p>	<p>10 牛乳 ごはん とりのからあげ 白菜のおかか和え のっぺい汁 ふりかけ</p> <p>中学生 エネルギー 802 Kcal</p> <p>pro29.4</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 ごぼう とり肉 さといも にんじん ハム 米粉 大根 かつお節 油 白菜 こんぶ さとう 小松菜 ねぎ しいたけ しょうが</p>																												
<p>13 牛乳 豚丼 みそ汁 コロケ</p> <p>中学生 エネルギー 813 Kcal</p> <p>pro28.8</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん みそ じゃがいも ねぎ とうふ 油 たまねぎ ぶた肉 麦 えのきだけ パン粉 ごぼう 小麦粉 小松菜 ふ さとう</p>	<p>14 牛乳 ごはん 肉じゃが 磯香和え フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 777 Kcal</p> <p>pro26.9</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん ぶた肉 じゃがいも 切り干し大根 牛肉 油 さやいんげん かまぼこ さとう たまねぎ のり ごぼう みかん</p>	<p>15 牛乳 ごはん 卵とじ 五目キンピラ とろろこんぶ</p> <p>中学生 エネルギー 779 Kcal</p> <p>pro29.5</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 ごぼう とり肉 さとう しいたけ ちくわ じゃがいも にんじん たまご ごま たまねぎ さつまあげ 油 小松菜 こんぶ ふ しいたけ レンコン さやいんげん</p>	<p>16 牛乳 ミルクロール 焼きビーフン フライドポテト和え</p> <p>中学生 エネルギー 907 Kcal</p> <p>pro26.2</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 パン にんじん ぶた肉 ビーフン キャベツ ちくわ 油 たまねぎ チーズ じゃがいも もやし メンマ にら さやいんげん</p>	<p>17 牛乳 カレーライス ツナサラダ フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 893 Kcal</p> <p>pro29.1</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 牛肉 麦 ブロッコリー まぐろ じゃがいも たまねぎ さとう 水菜 油 りんご 小麦粉 キャベツ いよかん</p>																												
<p>20 牛乳 ごはん とり野菜 ポテトサラダ つぼ漬</p> <p>中学生 エネルギー 753 Kcal</p> <p>por26.3</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 白菜 とり肉 さとう にんじん チーズ 油 もやし とうふ じゃがいも えのきだけ みそ キュウリ りんご たくあん</p>	<p>21 牛乳 ごはん 豆腐のカレー煮 切干大根のナムル ヨーグルト</p> <p>中学生 エネルギー 812 Kcal</p> <p>pro29.9</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とうふ さとう たまねぎ ぶた肉 ごま キクラゲ ハム 油 キャベツ ヨーグルト 小麦粉 切り干し大根 しょうが にんにく</p>	<p>22 牛乳 ごはん 八宝菜 小魚揚げ煮 ふりかけ</p> <p>中学生 エネルギー 829 Kcal</p> <p>pro36.4</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん イカ さつまいも たまねぎ ぶた肉 ごま たけのこ 大豆 さとう もやし いわし 油 しいたけ うずら卵 片栗粉 キャベツ グリーンピース しょうが</p>	<p>23 牛乳 ごまトースト 五目うどん 大根サラダ フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 811 Kcal</p> <p>pro29.5</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 パン たまねぎ とり肉 じゃがいも にんじん とうふ マカロニ ごぼう みそ 油 キャベツ ベーコン ねぎ さば 小松菜 いよかん</p>	<p>24 牛乳 ワカメごはん チキンカツ 卵の花炒り煮 みそ汁</p> <p>中学生 エネルギー 815 Kcal</p> <p>por34.4</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 大根 とり肉 じゃがいも にんじん 油揚げ さとう ねぎ とうふ 油 しいたけ ワカメ パン粉 ごぼう みそ 小麦粉 おから</p>																												
<p>27 牛乳 ごはん マーボ豆腐 五目なます フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 831 Kcal</p> <p>pro33.6</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん ぶた肉 油 たまねぎ 牛肉 さとう にら みそ 麦 しいたけ かまぼこ 片栗粉 ほうれん草 油揚げ ごま 大根 りんご</p>	<p>28 牛乳 ごはん ミンチカツ ホロホロ和え 粕汁</p> <p>中学生 エネルギー 824 Kcal</p> <p>pro30.0</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 小松菜 ぶた肉 じゃがいも にんじん たまご 油 さとう キャベツ とうふ パン粉 キュウリ みそ 小麦粉 大根 とり肉 酒かす ねぎ ごぼう</p>	<p>* ノロウイルスが流行しています。*</p> <p>手洗いをしっかりとしましょう。 早寝早起き朝ごはんを実践しましょう。 そして、運動、栄養、休養で体力を付けて、ウイルスに 負けない体作りをしましょう。</p>																														
				<table border="1"> <thead> <tr> <th>平均値</th> <th>栄養素</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>854</td> <td>エネルギー kcal</td> </tr> <tr> <td>31.3</td> <td>蛋白 g</td> </tr> <tr> <td>29%</td> <td>脂肪 %</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>食塩相当 mg</td> </tr> <tr> <td>391</td> <td>カルシウム mg</td> </tr> <tr> <td>134</td> <td>マグネシウム mg</td> </tr> <tr> <td>3.6</td> <td>鉄 mg</td> </tr> <tr> <td>4.2</td> <td>亜鉛 mg</td> </tr> <tr> <td>257</td> <td>ビタミンA μgRE</td> </tr> <tr> <td>0.83</td> <td>ビタミンB1 mg</td> </tr> <tr> <td>0.64</td> <td>ビタミンB2 mg</td> </tr> <tr> <td>39</td> <td>ビタミンC mg</td> </tr> <tr> <td>6.4</td> <td>食物繊維 g</td> </tr> </tbody> </table>	平均値	栄養素	854	エネルギー kcal	31.3	蛋白 g	29%	脂肪 %	3	食塩相当 mg	391	カルシウム mg	134	マグネシウム mg	3.6	鉄 mg	4.2	亜鉛 mg	257	ビタミンA μgRE	0.83	ビタミンB1 mg	0.64	ビタミンB2 mg	39	ビタミンC mg	6.4	食物繊維 g
平均値	栄養素																															
854	エネルギー kcal																															
31.3	蛋白 g																															
29%	脂肪 %																															
3	食塩相当 mg																															
391	カルシウム mg																															
134	マグネシウム mg																															
3.6	鉄 mg																															
4.2	亜鉛 mg																															
257	ビタミンA μgRE																															
0.83	ビタミンB1 mg																															
0.64	ビタミンB2 mg																															
39	ビタミンC mg																															
6.4	食物繊維 g																															