

月	火	水	木	金
			1日	2日
 <p>リクエスト 献立</p> <p>2月は、中学部3年生のリクエストメニューを取り入れています。 献立表に★印を付けてありますので、お楽しみに。</p>			<p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>焼き豆腐の中華炒め煮</p> <p>海藻とツナのサラダ</p> <p>トマトと玉子の中華スープ</p>	<p>牛乳</p> <p>煎り豆ごはん</p> <p>いわしハンバーグ</p> <p>ささみと野菜のごま酢和え</p> <p>すまし汁</p>
5日	6日	7日	8日	9日
<p>牛乳</p> <p>五目うどん</p> <p>花野菜のサラダ</p> <p>★大学芋</p> 	<p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>さわらの菜種焼き</p> <p>もずくの酢のもの</p> <p>赤だしのみそ汁</p>	<p>牛乳</p> <p>パンブキンパン</p> <p>★もちこチキン</p> <p>カレーポテト</p> <p>★ミネストローネ</p> 	<p>牛乳</p> <p>★ポークカレーライス</p> <p>春野菜のサラダ</p> <p>★みかんゼリー</p> 	<p>牛乳</p> <p>中華炊き込みごはん</p> <p>魚のねぎソース</p> <p>大豆もやしの和え物</p> <p>★玉子とわかめのスープ</p> 
エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 704kcal 28.4g	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 670kcal 32.0g	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 720kcal 37.8g	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 747kcal 24.5g	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 719kcal 35.5g
12日	13日	14日	15日	16日
 <p>建国記念の日</p>	<p>牛乳</p> <p>パエリア</p> <p>人参サラダ</p> <p>豆と青菜のスープ</p> <p>チョコプリン</p> <p>スペインの料理</p>	<p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>とんかつ</p> <p>茹でキャベツ</p> <p>ひじきの五目煮</p> <p>なめこ汁</p>	<p>牛乳</p> <p>★ミートソーススパゲティ</p> <p>★コーンサラダ</p> <p>★さつま芋とりんごのレモン煮</p> 	<p>牛乳</p> <p>あけぼのごはん</p> <p>★魚の照り焼き</p> <p>青菜のおひたし</p> <p>いものこ汁</p>
エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 674kcal 29.4g	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 774kcal 36.9g	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 716kcal 28.0g	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 700kcal 33.9g	
19日	20日	21日	22日	23日
<p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>★ホイコーロー</p> <p>春雨スープ</p> <p>杏仁豆腐</p>	<p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>揚げ魚の甘酢あんかけ</p> <p>辣白菜</p> <p>中華風かき玉スープ</p>	<p>牛乳</p> <p>★チョコチップパン</p> <p>★オムレツ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>★かぼちゃのスープ</p> 	<p>牛乳</p> <p>カレーピラフ</p> <p>豆のサラダ</p> <p>かぶのミルクスープ</p> <p>くだもの</p>	 <p>天皇誕生日</p>
エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 660kcal 27.0g	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 698kcal 28.2g	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 727kcal 29.2g	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 649kcal 27.2g	
26日	27日	28日	29日	パエリア
<p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>魚のマスタード焼き</p> <p>(卵不使用)</p> <p>★じゃが芋のシャキシャキサラダ</p> <p>★トマトとレタスのスープ</p>	<p>牛乳</p> <p>シナモントースト</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>くだもの</p> 	<p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>魚の塩こうじ焼き</p> <p>土佐煮</p> <p>切り干大根の和え物</p> <p>みそ汁</p>	<p>牛乳</p> <p>★ビビンバ</p> <p>★ワンタンスープ</p> <p>くだもの</p> 	<p>スペインのパエリア</p> <p>地方の炊き込みごはん</p> <p>です。鉄でできたパエリア鍋で炊くそうです。</p> <p>黄色い色は、サフランという香辛料です。</p> <p>魚介と鶏肉、野菜、色々な色が入っています。</p>
エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 592kcal 25.2g	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 733kcal 26.7g	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 598kcal 28.8g	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 652kcal 29.0g	

※天候等の理由により、使用食材や献立を変更することがあります。

◎エネルギーとたんぱく質は中学部、高等部の値です。小学部低学年(1・2・3年)は70%、高学年(4・5・6年)は85%です。