

平成27年度 2月献立予定表

牛乳は全てにつく

福島県立いわき翠の杜高等学校・夜間

月	火	水	木	金
1日 給食なし	2日 I 期選抜	3日 太巻き寿司 鰯のカリカリフライ 豚肉の旨煮 清まし汁 節分	4日 ご飯 青梗菜のオイスター炒め ピーナツ和え 味噌汁 (にら・玉子)	5日 コッペパン いちごジャム ホワイトシチュー カントリーサラダ 果物
8日 ご飯 鯖こっろっけ もやしのごま味噌からめ 味噌汁 (わかめ・豆腐)	9日 ご飯 麻婆豆腐 白菜とじゃこの酢醤油和え けんちん汁	10日 カレーうどん ミルクポテトの春巻き 大根とベーコンのサラダ	11日 建国記念の日	12日 親子丼 切り干し大根のサラダ 味噌汁 (菜花・じゃが芋)
15日 ご飯 おろしハンバーグ ほうれん草ともやしのおひたし 味噌汁 (白菜・玉葱)	16日 ビビンバ いかとわかめのキムチ和え ワンタンスープ	17日 味噌ラーメン わかめとツナの和え物 果物	18日 ご飯 魚の唐揚げ ひじきとごぼうの煮物 味噌汁 (キャベツ・じゃが芋)	19日 ロールパン マーガリン チキンパティ ポテトサラダ ミネストローネスープ 果物
22日 ご飯 おでん なめ茸和え キムチスープ	23日 カレーライス 野菜のマリネ 果物 チーズ	24日 けんちんうどん 南瓜チーズフライ ブロッコリーのごま和え	25日 ご飯 焼き魚 五目金平 浅漬け 味噌汁 (なめこ・豆腐)	26日 ソース焼きそば 豆腐ハンバーグ オレンジゼリー
29日 給食なし				

今月の平均栄養摂取量

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
788 kcal	30.4 g	26.7 g	395 mg	3.6 mg	3.4 g