

令和6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
3日 節分 ご飯 いわしの生姜煮 菜の花の辛子和え すまし汁 / 福豆 <small>※鶏肉→豆腐</small>	4日 ご飯 麻婆春雨 青梗菜としめじの和え物 けんちん汁	5日 就職ガイダンス	6日 ご飯 おでん 切り干し大根のケチャップ煮 味噌汁	7日 コッペパン チョコクリーム ホワイトシチュー <small>※鶏肉→ウインナー</small> 豆腐と小松菜のナムル
10日 ご飯 揚げ出し豆腐あんかけ ひじき入りエスニックサラダ トマトの中華スープ	11日 建国記念の日	12日 味噌ラーメン レバーのかりんとう揚げ 小松菜のおかか和え オレンジゼリー	13日 ご飯 鶏肉のみぞれ煮 <small>※鶏肉→厚揚げ</small> 麩と青菜の卵とじ 味噌汁	14日 ほうれん草ののきーマカレー ポテトサラダ
17日 ご飯 肉じゃが わかめとツナの和え物 味噌汁	18日 三色丼 <small>※鶏肉→豆腐</small> 厚揚げのエスニックサラダ ごま味噌スープ	19日 スパゲティ・ミートソース カントリーサラダ ミルクわらび餅	20日 わかめご飯 アジフライ ごま和え 味噌汁	21日 シーフードカレーピラフ 里芋とおからのハンバーグ 切り干し大根のサラダ
24日 振り替え休日	25日 ご飯 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 <small>※鶏肉→厚揚げ</small> 切り干し大根の塩昆布和え 味噌汁	26日 ソース焼きそば <small>※和風焼きそば</small> キビナゴの唐揚げ ほうれん草のおかか和え ミルクゼリー	27日 ご飯 麻婆豆腐 ひじきの煮物 味噌汁	28日 給食なし

※アレルギー代替食品

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
793 kcal	32.7 g	27.6 g	440 mg	4.8 mg	2.5 g