

令和5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 太巻き寿司 鰯のカリカリフライ 菜の花の辛子和え わかめスープ 節分行事食	2日 コッペパン シチュー ※鶏肉の代わり豆腐 厚揚げのエスニックサラダ
5日 ご飯 豚肉と里芋の中華炒め ごま味噌和え 味噌汁	6日 ビビンバ ミニ春巻き もずくの酸辣湯 ※野菜だし使用	7日 就職ガイダンス	8日 ご飯 おでん 豚肉の旨煮 とうもろこしのスープ ※鶏肉の代わり豆腐	9日 ご飯 大根の梅煮 ※鶏肉の代わり厚揚げ ピリ辛春雨サラダ 味噌汁
12日 振替休日	13日 ご飯 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 ※鶏肉の代わり厚揚げ 青梗菜のマスタード和え 味噌汁	14日 わかめうどん ※鶏肉の代わり油揚げ 揚げ出し豆腐 バナナ ※ハチミツレモンゼリー	15日 ご飯 あじフライ 大豆の磯煮 味噌汁	16日 コッペパン チーズハンバーグ ※鶏肉未使用ハンバーグ 切り干し大根のケチャップ煮
19日 ご飯 揚げじゃが芋のそぼろ煮 きのこのおろし和え 味噌汁	20日 三色丼 ※鶏肉の代わり豆腐 豚汁 みかん	21日 ひじきとあさりのペペロンチーノ カブとツナのサラダ ミルクわらび餅	22日 ご飯 鯖の味噌煮 切り干し大根の煮物 味噌汁	23日 天皇誕生日
26日 魚の蒲焼き丼 ひじき入りエスニックサラダ 豆腐のスープ	27日 大豆ミートカレー 切り干し大根の梅風味サラダ	28日 ソース焼きそば 揚げ餃子 キクラゲと小松菜の和え物 ヨーグルト和え	29日 卒業式予行	

※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
771 kcal	30.9 g	26.9 g	429 mg	4.8 mg	2.6 g