

2 月 予 定 献 立 表



日	曜日	主 食 牛 乳	副 食
2	月	ごはん 牛 乳	高岡流お好み焼き「ととまる」 大根のみそ汁 にんじんしりしり 豆乳プリン
3	火	ごはん 牛 乳	いわしの梅煮 団子入りごまみそ汁 きやべつともやしのあえもの 節分豆
4	水	1/2コッペパン 牛 乳	高岡元気コロッケ ソフト麺のラーメン風 ブロッコリーサラダ
5	木	ごはん 牛 乳	ふくらぎのたれかけ いかと里芋の煮物 三色ひたし ぶどうゼリー
6	金	食パン 牛 乳	豚肉と大豆のケチャップあえ 白菜スープ ゆで野菜 いちごジャム
9	月	ごはん 牛 乳	豚肉のジャンロー 高岡野菜のあったか汁 しそあえ 干しプルーン
10	火	ごはん 牛 乳	竹輪の高岡銅器風揚げ 金屋町の石畳煮 鋳物師のごまみそあえ
11	水	建国記念の日	
12	木	ごはん 牛 乳	揚げ出し豆腐のごまだれ 大漁チゲ鍋 生姜あえ メロンゼリー
13	金	コッペパン 牛 乳	さわらのマリネ ワンタンスープ 粉吹芋
16	月	麦ごはん 牛 乳	オムレツ ポークカレー ひじきサラダ ピーチシャーベット
17	火	減量ごはん 牛 乳	赤魚の立田揚げ 五目うどん 小松菜のコーンあえ
18	水	米粉入りパン 牛 乳	カップエッグ ミネストローネ フルーツヨーグルトあえ
19	木	高岡野菜のマーボー丼 牛 乳	肉シューマイ もやしのナムル たかおか食19丼献立
20	金	ごはん 牛 乳	鯖の塩焼き みそけんちん汁 切り干し大根の炒め煮
23	月	天皇誕生日	
24	火	ごはん 牛 乳	ししゃものフリッター すき焼き煮 かぶの色とり
25	水	コッペパン 牛 乳	ガーリックチキン たまご 卵とコーンのスープ ビーフソテー オレンジ
26	木	ごはん 牛 乳	里芋ハンバーグ もずくスープ 白菜のカラフルサラダ
27	金	コッペパン 牛 乳	あらびきウインナー ビーンズチャウダー 大根サラダ

2月の平均栄養摂取量

エネルギー: 648kcal たんぱく質: 26.4g 脂質: 21.7g

参考: 栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー: 650kcal たんぱく質: 21~33g 脂質: 14~22g)

※都合により献立を変更することがあります。

