

予定献立表

2月3日は節分です。

「節分」とは「鬼を追い払って新年を迎える立春の前日の行事」です。暦の上では春とはいえ、寒さはまだまだ厳しいです。食事の前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとって元気に春を迎えましょう。



	1月 30日 (日)	1月 31日 (月)	2月 1日 (火)	2月 2日 (水)	2月 3日 (木)	2月 4日 (金)	2月 5日 (土)
朝 食	パン ミニアメリカンドッグ とろっとレアオムレツ パンプキンサラダ 生野菜 フルーツ 牛乳	ごはん 焼魚(サバ) 蓮根とこんにゃくの炒り煮 ふりかけ 味噌汁(ワカメ、かぶ) 牛乳	ごはん フランクフルト 生野菜 筑前煮 温泉玉子 味噌汁(ちやし、油揚げ) 牛乳	ホットケーキ ハン チキンナゲット ローズハム・生野菜 粉吹き芋 フルーツ 牛乳	ごはん 焼魚(鮭) 切干大根煮 ふりかけ 味噌汁(キャベツ、しめじ) 牛乳	ごはん 魚肉入りスクランブルエッグ 豆ごま和えサラダ・生野菜 筍の土佐煮 味噌汁(ワカメ、えの木茸) 牛乳	ごはん ベーコンと目玉焼き 生野菜 牛肉と里芋煮 納豆 味噌汁(ワカメ、かぶ) 牛乳
	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの
中 学	パン ミニアメリカンドッグ 豚肉エキス オムレツ 南瓜サラダ	ごはん 焼魚(サバ) 蓮根とこんにゃくの炒り煮 ふりかけ 味噌汁(ワカメ、かぶ) 牛乳	ごはん フランクフルト 生野菜 筑前煮 温泉玉子 味噌汁(ちやし、油揚げ) 牛乳	ホットケーキ ハン チキンナゲット ローズハム・生野菜 粉吹き芋 フルーツ 牛乳	ごはん 焼魚(鮭) 切干大根煮 ふりかけ 味噌汁(キャベツ、しめじ) 牛乳	ごはん 魚肉入りスクランブルエッグ 豆ごま和えサラダ・生野菜 筍の土佐煮 味噌汁(ワカメ、えの木茸) 牛乳	ごはん ベーコンと目玉焼き 生野菜 牛肉と里芋煮 納豆 味噌汁(ワカメ、かぶ) 牛乳
	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの
高 校	パン ミニアメリカンドッグ 豚肉エキス オムレツ 南瓜サラダ	ごはん 焼魚(サバ) 蓮根とこんにゃくの炒り煮 ふりかけ 味噌汁(ワカメ、かぶ) 牛乳	ごはん フランクフルト 生野菜 筑前煮 温泉玉子 味噌汁(ちやし、油揚げ) 牛乳	ホットケーキ ハン チキンナゲット ローズハム・生野菜 粉吹き芋 フルーツ 牛乳	ごはん 焼魚(鮭) 切干大根煮 ふりかけ 味噌汁(キャベツ、しめじ) 牛乳	ごはん 魚肉入りスクランブルエッグ 豆ごま和えサラダ・生野菜 筍の土佐煮 味噌汁(ワカメ、えの木茸) 牛乳	ごはん ベーコンと目玉焼き 生野菜 牛肉と里芋煮 納豆 味噌汁(ワカメ、かぶ) 牛乳
	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの
屋 食	パン ミニアメリカンドッグ 豚肉エキス オムレツ 南瓜サラダ	ごはん 焼魚(サバ) 蓮根とこんにゃくの炒り煮 ふりかけ 味噌汁(ワカメ、かぶ) 牛乳	ごはん フランクフルト 生野菜 筑前煮 温泉玉子 味噌汁(ちやし、油揚げ) 牛乳	ホットケーキ ハン チキンナゲット ローズハム・生野菜 粉吹き芋 フルーツ 牛乳	ごはん 焼魚(鮭) 切干大根煮 ふりかけ 味噌汁(キャベツ、しめじ) 牛乳	ごはん 魚肉入りスクランブルエッグ 豆ごま和えサラダ・生野菜 筍の土佐煮 味噌汁(ワカメ、えの木茸) 牛乳	ごはん ベーコンと目玉焼き 生野菜 牛肉と里芋煮 納豆 味噌汁(ワカメ、かぶ) 牛乳
	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの
中 学	パン ミニアメリカンドッグ 豚肉エキス オムレツ 南瓜サラダ	ごはん 焼魚(サバ) 蓮根とこんにゃくの炒り煮 ふりかけ 味噌汁(ワカメ、かぶ) 牛乳	ごはん フランクフルト 生野菜 筑前煮 温泉玉子 味噌汁(ちやし、油揚げ) 牛乳	ホットケーキ ハン チキンナゲット ローズハム・生野菜 粉吹き芋 フルーツ 牛乳	ごはん 焼魚(鮭) 切干大根煮 ふりかけ 味噌汁(キャベツ、しめじ) 牛乳	ごはん 魚肉入りスクランブルエッグ 豆ごま和えサラダ・生野菜 筍の土佐煮 味噌汁(ワカメ、えの木茸) 牛乳	ごはん ベーコンと目玉焼き 生野菜 牛肉と里芋煮 納豆 味噌汁(ワカメ、かぶ) 牛乳
	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの
高 校	パン ミニアメリカンドッグ 豚肉エキス オムレツ 南瓜サラダ	ごはん 焼魚(サバ) 蓮根とこんにゃくの炒り煮 ふりかけ 味噌汁(ワカメ、かぶ) 牛乳	ごはん フランクフルト 生野菜 筑前煮 温泉玉子 味噌汁(ちやし、油揚げ) 牛乳	ホットケーキ ハン チキンナゲット ローズハム・生野菜 粉吹き芋 フルーツ 牛乳	ごはん 焼魚(鮭) 切干大根煮 ふりかけ 味噌汁(キャベツ、しめじ) 牛乳	ごはん 魚肉入りスクランブルエッグ 豆ごま和えサラダ・生野菜 筍の土佐煮 味噌汁(ワカメ、えの木茸) 牛乳	ごはん ベーコンと目玉焼き 生野菜 牛肉と里芋煮 納豆 味噌汁(ワカメ、かぶ) 牛乳
	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの
夕 食	パン ミニアメリカンドッグ 豚肉エキス オムレツ 南瓜サラダ	ごはん 焼魚(サバ) 蓮根とこんにゃくの炒り煮 ふりかけ 味噌汁(ワカメ、かぶ) 牛乳	ごはん フランクフルト 生野菜 筑前煮 温泉玉子 味噌汁(ちやし、油揚げ) 牛乳	ホットケーキ ハン チキンナゲット ローズハム・生野菜 粉吹き芋 フルーツ 牛乳	ごはん 焼魚(鮭) 切干大根煮 ふりかけ 味噌汁(キャベツ、しめじ) 牛乳	ごはん 魚肉入りスクランブルエッグ 豆ごま和えサラダ・生野菜 筍の土佐煮 味噌汁(ワカメ、えの木茸) 牛乳	ごはん ベーコンと目玉焼き 生野菜 牛肉と里芋煮 納豆 味噌汁(ワカメ、かぶ) 牛乳
	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの	血や肉に なるもの

仕入の都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

男子 栄養基準量2220kcalたんぱく質85.0g脂質75.0g塩分7g以下
中学 栄養基準量2350kcalたんぱく質90.0g脂質85.0g塩分7g以下

(株) 萬惣食品