



心も体も元気な子どもを育成するために 家族みんなで はやね・はやおき・あさごはんを実践しよう！

2月献立予定表

岩沼市立岩沼中学校

令和5年2月

月					火				水				木				金			
今月の目標 食べ物と健康の 関係を知ろう 箸とスプーンを忘れずに持ってきてましよう									1 麦ごはん (1年生自校炊飯) 焼売 (2個) ごま酢和え ジャー جان豆腐				2 弁当の日 				3 節分メニュー ごはん いわしのごまみそ煮 五目豆 かき玉汁 節分豆			
					エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	975	37.1	35.1	4.0	780	35.8	20.6	2.9				
6 ごはん 鶏の照り焼き 肉じゃが ごぼうと白菜のみそ汁					7 ソフトパン 笹かまのピザソース 白菜のフレンチサラダ 雪菜とベーコンの ペペロンチーノ				8 ごはん さばのみそ煮 おかか和え 塩ちゃんこ汁				9 揚げパン ミートボール (2個) かみかみサラダ ABCスープ レモンタルト 3年4組リクエスト給食				10 ごはん 回鍋肉 (ホイコーロー) 卵入り中華コーンスープ ★フルーツポンチ			
772	35.7	17.8	2.8	830	30.8	27.7	3.4	779	34.2	19.5	3.2	770	29.4	32.4	3.6	780	28.4	17.8	2.7	
13 ごはん プルコギ 塩だれナムル 坦々スープ					14 バレンタインメニュー チョコエクレアパン ジョア ハートのハンバーグ ごぼうサラダ マカロニ野菜スープ				15 鶏そぼろ丼 麦ごはん (2年生自校炊飯) 鶏そぼろ 和風サラダ トック入りキムチスープ				16 ココアパン オムレツ ジャーマンポテト 肉団子入り野菜スープ ★ジェラート				17 ごはん あじの香味焼き 筑前煮 切干大根のみそ汁			
810	37.5	28.0	3.0	918	31.2	36.6	3.4	941	37.7	23.1	2.8	822	29.7	45.0	3.4	762	33.8	18.9	2.7	
20 ごはん 牛丼の具 キムチ和え 刻み麩のみそ汁					21 ミルクパン 焼き餃子 (2個) もやしの中華和え 塩ラーメン				22 ごはん (3年生自校炊飯) きびなごフライ わかめときゅうりのサラダ 白玉汁 ふりかけ				23 天皇誕生日				24 ごはん 岩中カレー チキンカツ アメリカンサラダ 3年組リクエスト給食			
821	25.3	31.7	2.6	765	28.4	25.8	3.4	746	26.2	17.4	2.6	882	34.1	24.0	2.9					
27 ごはん 煮込みおでん 浅漬け 納豆					28 メロンパン 鶏肉のレモンソース 元気サラダ ポトフ 3年組リクエスト給食				9日・24日・28日の 献立は3年生の リクエスト給食です。 ★マークの料理も 3年生からの リクエストが 多かった料理です。				今月の地場産品 (岩沼産) 小松菜 米 *都合により、献立を変更する場合があります。 *牛乳は毎日付きます。 14日は牛乳の代わりにジョアが付きます。							
822	33.5	24.9	3.5	995	40.3	41.6	3.5													