



献立表 2月




埼玉県立狭山緑陽高等学校

月		火		水		木		金	
3 節分 牛乳 恵方巻き いわしの甘露煮 塩昆布和え 味噌けんちん汁 福豆		4 牛乳 ご飯 油淋鶏 ブロッコリーサラダ 青菜とじゃこ炒め みそ汁		5 牛乳 ご飯 鮭のマヨパン粉焼き ふろふき大根 豚キムチ みそ汁		6 牛乳 ご飯 鶏の照り焼き カントリーサラダ パンプキンポターージュ		7 牛乳 ご飯 豆腐と海老の塩炒め 春雨サラダ さつま芋のレモン煮 粟米湯 (スーミータン)	
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
824	34.6	975	38.1	825	38.9	882	33.5	844	28.9
10 牛乳 豚汁うどん 和風サラダ おからドーナッツ		11 2月11日  建国記念日		12 牛乳 白身魚のフライ ポークビーンズ 野菜と蒟蒻サラダ 吉野汁		13 牛乳 ご飯 鶏肉のピザ風焼き カレーポテト マカロニサラダ みそ汁		14 バレンタイン コーヒー牛乳 バターライス ビーフストロガノフ グリーンサラダ ミネストローネ 手作りケーキ	
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
770	27.8			912	37.2	986	39.9	1058	31.3
17 牛乳 菜めし 鶏肉と大根の照り煮 揚げ餃子 かぼちゃのサラダ 青菜のスープ		18 牛乳 大根のさわやかスパゲティー みそポテト コンソメスープ		19 牛乳 ハヤシライス 野菜スープ ヨーグルト和え		20 牛乳 五目卵とじ丼 厚揚げのおろしあん きのこ汁		21 ショア ご飯 回鍋肉 春巻き 中華くらげとキムチサラダ 中華コーンスープ	
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
887	30.7	843	29.9	834	25.1	827	34.6	985	36.9
24 振替休日		25 牛乳 ご飯 すき焼き風煮 千切り野菜サラダ みそ汁		26 牛乳 ココナッツミルクカレー 大根サラダ フルーツヨーグルト		27		28 	
		エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質				
		784	31.2	990	30.9				

※ 発注等の関係により献立を変更する場合があります。

※ 家庭研修に入るみなさんは研修中も規則正しい食生活を送られてください。

 は早だし給食です。
(16:55~17:45)

