

2月の給食こんだて

* 3日の給食は、カルメン先生(妙高市外国語活動コーディネーター)の母国スロヴェニア共和国(妙高市と姉妹都市)の給食です。

2月の平均栄養素量	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)
★エネルギー 655kcal ★たんぱく質 27.1g	・ごはん ・牛乳 ・きりあえ ・ひじきと厚揚げのいり煮 ・豚汁 644kcal 25.6g	・ごはん ・牛乳 ・さばの塩焼き ・くきわかめのきんぴら ・みそかき玉汁 ・福豆 673kcal 28.9g	・米粉パン ・牛乳 ・フライドチキン ・ブラジエン・クロンピー ・やさいスープ 685kcal 30.6g	・ごはん ・牛乳 ・ハンバーグのトマトソース ・オータムのいそあえ 618kcal 27.0g
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)
・大豆ごはん ・牛乳 ・肉しゅうまい ・キャベツのかおりあえ ・じゃがいものそぼろ煮 654kcal 26.3g	・やさいラーメン ・牛乳 ・のりすあえ ・いちご 620kcal 27.1g	・ごはん ・牛乳 ・にぎすのあまみそかけ ・干草あえ ・けんちん汁 633kcal 26.8g	・ごはん ・牛乳 ・とりのてりやき ・あますあえ ・スキー汁 ・いちご 635kcal 27.3g	建国記念の日
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)
・ごはん ・牛乳 ・厚揚げのごまだれかけ ・ゆでやさいのナムル ・とん汁 ・いよかん 699kcal 26.8g	・ごはん ・牛乳 ・さばのみそ煮 ・やさいとえのきのあえ ・とりだんご汁 647kcal 29.3g	・ごはん ・牛乳 ・手作り厚焼きたまご ・ひじきと大豆のいり煮 ・具たくさん汁 646kcal 26g	・ごはん ・牛乳 ・トンカツのあまだれ ・ごまあえ ・じゃがいもとわかめのみそ汁 697kcal 29.0g	・ごはん ・牛乳 ・さけのみそマヨ焼き ・すきこんぶのいため煮 ・冬やさいのみそ汁 623kcal 28.3g
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)
・麦ごはん ・牛乳 ・肉だんごのあますだれ ・オータムのたまごあえ ・ぶた肉と厚揚げのうま煮 632kcal 23.9g	・米粉めんミートソース ・牛乳 ・青大豆サラダ 712kcal 30.6g	・ごはん ・牛乳 ・さんまのきびとう煮 ・ごまおひたし ・みそ汁 ・いよかん 673kcal 26.1g	・たまごカレー(麦ごはん) ・牛乳 ・ピーナツあえ ・いちご 701kcal 24.6g	・チャーハン ・牛乳 ・マーボーえのきどうふ ・かいそうサラダ 637kcal 26.1g
28日 (月)				
・ごはん ・牛乳 ・なっとう ・キャベツのそくせきづけ ・肉じゃが ・いちご 622kcal 24.5g				