

2月献立表



豊島区立巣鴨北中学校

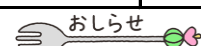
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 ・ごはん ・みそ汁 ・ごぼうと豚肉のつくね焼き ・ごまじゃこあえ ・果物 ・牛乳 865 34.0 24.5	2 B時程 ・チキンのクリームスパゲッティ ・ピリ辛サラダ ・アップルパイ ・牛乳 952 31.9 38.0	3 <節分の日献立> ・節分ごはん ・すまし汁 ・鰯のごまだれかけ ・卵の花 ・白玉黒蜜寒天(きなこ) ・牛乳 924 35.6 29.3	4 ・ガーリックチースフランス ・シュガーフランス ・豆入りボルシチ ・グリーンサラダ ・牛乳 719 33.0 23.9	5 ・ごはん ・みそ汁 ・擬製豆腐 ・れんこんの金平 ・果物 ・牛乳 766 26.2 20.0
8 B時程 ・鶏ごぼうごはん ・かきたま汁 ・ししゃもの南蛮漬け ・厚揚げのみそ炒め ・牛乳 874 41.4 31.7	9 ・ゆかりごはん ・みそ汁 ・隠元豆のコロッケ ・ごまサラダ ・果物 ・牛乳 833 28.9 19.8	10 ・カレーミートドック ・黒砂糖蒸しパン ・マカロニスープ ・しめじサラダ ・牛乳 765 26.6 27.5	11 建国記念の日 	12 2年なし <バレンタイン献立> ・えびピラフ ・キャベツとひよこまめのスープ ・ガーリックサラダ ・ブラウニー ・牛乳 885 25.7 34.2
15 ・ひじき入りごはん ・みそ汁 ・いかの香味焼き ・じゃがいもの炒め煮 ・果物 ・牛乳 740 33.5 16.3	16 ・セルフチリフィッシュバーガー ・ポトフ ・フルーツヨーグルト ・牛乳 863 41.5 30.5	17 ・豚キムチうどん ・バリバリサラダ ・マラーカオ ・牛乳 834 28.8 29.6	18 <保健給食委員の献立> ・ごはん ・白菜のみそ汁 ・鶏肉の照り焼き ・こまつなのおひたし ・果物 ・牛乳 739 29.2 20.8	19 <保健給食委員の献立> ・わかめごはん ・肉じゃが ・ひじきのサラダ ・果物 ・牛乳 835 27.8 18.2
6組休み 22 ・青菜とじゃこごはん ・おでん ・野菜のごま酢あえ ・果物 ・牛乳 779 30.4 19.5	23 ・カツ丼 ・すまし汁 ・野菜のごまあえ ・果物 ・牛乳 908 39.4 24.7	3年なし 24 ・ごはん ・五目汁 ・鮭のホイル焼き ・切り干し大根の酢の物 ・牛乳 856 36.1 27.2	25 ・味噌ラーメン ・卵入り春巻き ・中華サラダ ・オレンジゼリー ・牛乳 963 31.7 28.5	6組なし 26 定期考査 12:00~ ・ナン ・キーマカレー ・ハニーサラダ ・フルーツ寒天 ・牛乳 820 32.1 33.4
29 定期考査 11:50~ ・ごはん ・みそ汁 ・ぶりのごまつけ焼き ・わかめのサラダ ・果物 ・牛乳 831 32.8 26.4	エネルギー たんぱく質 脂質	2月の予定 ・2/2 展示発表会終 ・2/3 安全指導 ・2/5 都立一次出願 ・2/8 全校朝会 専門委員会 ・2/12 2年校外学習 ・2/13 としま土曜公開 新入生保護者会 ・2/17 避難訓練 ・2/19 まとめ展始 ・2/20 まとめ展終 ・2/22 6組振替休業日 ・2/24 都立一次入試 ・2/26 定期考査Ⅳ 6組校外学習 ・2/27 定期考査Ⅳ ・2/29 定期考査Ⅳ		

今月の給食目標

食生活の知識を身につけよう

- 健康と食事の関連について理解しましょう。
- 日本の食糧問題を考えましょう。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
栄養基準量	820	30	25
今月の平均	838	32.3	26.2



☆献立は都合により変更になることがあります。
 ☆食物アレルギーをお持ちの方で、使用食材一覧が必要な場合は栄養士へ連絡してください。