



2月

給食だより



中学校

※牛乳は毎日つきます。

※献立は物資の都合により変更することがあります。

鳥海学校給食センター

月	火	水	木	金
3日 775kcal ★ごはん いわしのごまみそ煮 高野豆腐炒め 大根ともやしのみそ汁 黒糖ピーンズ	4日 820kcal コーンピラフ ツナサラダ みかんゼリー ★ミネストローネ	5日 755kcal ★ごもくうどん ★とり肉と野菜の 香り揚げ	6日 790kcal ★ごはん ★ちくわの天ぷら ★たくあんあえ 肉じゃが	7日 930kcal ★ポークカレー ★フルーツポンチ
10日 745kcal ★ごはん ★ぎょうざ ★ぶたごまフルコギ ★たまごスープ	11日 建国記念の日 感染症に負けない 体をつくろう パランスのとれた食事 じゃがいも ほうれん草 じゃがいも	12日 765kcal ★メロンパン ミートオムレツ ポテトソテー コーンポタージュ	13日 855kcal ★ごはん ★とり肉のから揚げ ★和風サラダ ★なめこ汁	14日 860kcal ★ごはん ★さばのみそ煮 ★ひじきの炒め煮 けんちん汁
17日 765kcal ★ビビンバ ★わかめスープ	18日 850kcal ★ごはん ★かりん揚げ 五色あえ ほうれん草のみそ汁	19日 780kcal ★ごはん ★さんまの塩焼き ★切り干し大根の煮もの ★とん汁	20日 875kcal ★ごはん ★ささみの ヤンニョムチキン 中華コーンスープ	21日 930kcal ドライカレー ★さいころサラダ (りんごとチーズ入り) ★ヨーグルト
24日 振替休日 必勝 受験に勝つためには、 まずしつこく食べることに！	25日 740kcal ★キムチチャーハン ★春雨サラダ ワンタンスープ	26日 760kcal ★あげパンセレクト (ココアときなこ) ★チーズ入りハンバーグ ★カラフルサラダ ★ポトフ	27日 880kcal ★ごはん ★赤魚のからあげ こんにゃくのきんぴら ★わかめのみそ汁	28日 775kcal ★ごはん 肉だんご ★ビーフン炒め 大根のみそ汁

中学校3年生からのリクエスト

★2月、3月の献立に入れています。★が目印です。

主食	主菜	副菜	汁物	デザート
1位 揚げパン (ココアときなこ)	1位 ヤンニョムチキン	1位 さいころサラダ (チーズ、りんご入り)	1位 とん汁	1位 アイスクリーム
2位 ラーメン (タンメン、みそ含む)	2位 とり肉のから揚げ	2位 ナムル	2位 ミネストローネ	2位 ケーキ
3位 うどん、ビビンバ	他 チーズハンバーグ さばのみそ煮 さんまの塩焼き 赤魚のから揚げ かりん揚げ 春巻き ミートボール	3位 春雨サラダ プルコギ	3位 コーンスープ	他 ヨーグルト いちごシャーベット
他 ごはん ポークカレー キムチチャーハン カレーパン ピザ	他 ちくわの天ぷら さばのみそ煮 ハンバーグ (デミグラスソース)	他 春雨サラダ ビーフン炒め カラフルサラダ ひじきの炒め煮 とり肉と野菜の香り揚げ	他 ポトフ なめこ汁 わかめスープ	

小学校6年生からのリクエスト

★2月、3月の献立に入れています。★が目印です。

主食	主菜	副菜	汁物	デザート
1位 カレー	1位 とりにくのから揚げ	1位 ナムル	1位 とん汁	1位 パフェ (アイスがくむ)
2位 白ごはん	ぎょうざ	2位 サイコロサラダ	2位 たまごスープ	2位 ヨーグルト
他 揚げパン メロンパン ミートソーススパゲタイ ゆかりごはん 中華丼 赤飯	他 ちくわの天ぷら さばのみそ煮 ハンバーグ (デミグラスソース)	他 春雨サラダ ビーフン炒め カラフルサラダ ひじきの炒め煮 とり肉と野菜の香り揚げ	他 わかめのみそ汁 わかめスープ	他 フルーツポンチ フルーツ (りんご、なし、パイ みかん、さくらんぼ)