

No 20

2月20日(月)

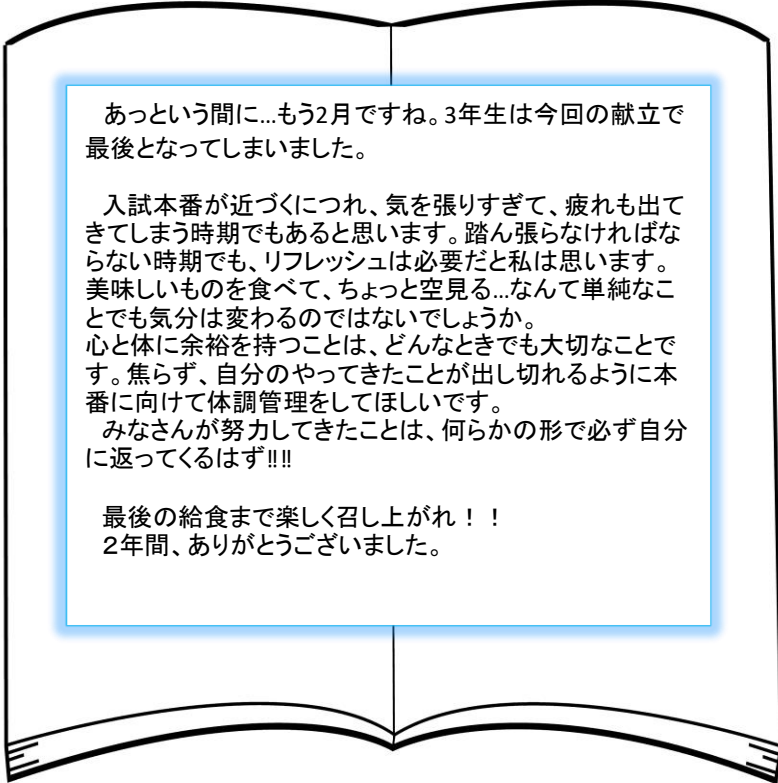
～ 2月26日(日)

提出日

1月31日(火)

1時間目の休み時間まで

		Aメニュー	Bメニュー	
20 (月)	1年生 2年生	●キムタクごはん ▲チキンのレモンソース ■キャベツのコリコリスラダ ◆豆腐のとろみスープ ▼日向夏(はるか) ○牛乳 【エネルギー 839kcal】 【蛋白質 34.9g】 【脂質 32.8g】 【食塩相当量 3.1g】		A
		●米 麦 しょうゆ 酒 サラダ油 豚肉 にんじん キムチ ながねぎ 豆板醤 ごま油 塩 こしょう たくあん しょうが ▲とり肉 しょうゆ 酒 しょうが 小麦粉 レモン果汁 酢 三温糖 パセリ ■キャベツ にんじん たくあん サラダ油 しょうゆ 酒 ちりめんじゃこ ◆豆腐 たけのこ にんじん 卵 こまつな 塩 こしょう 薄口しょうゆ 酒 でんぶん しょうが 豚鶏スープ ▼はるか ○牛乳		B 弁当
21 (火)	1年生 2年生	●たらこシーフードのスパゲッティー ▲鮭の洋風チーズパン粉焼き ■シンプルグリーンサラダ ◆オニオンコンソメスープ ▼カスタードプリン ○牛乳 【エネルギー 870kcal】 【蛋白質 52.8g】 【脂質 31.5g】 【食塩相当量 5.3g】		A
		●スパゲッティ オリーブ油 にんにく バター とり肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム あさり えび いか たらこ 塩 しょうゆ レモン果汁 ▲ぎんざげ こしょう 薄口しょうゆ 白ワイン にんにく バジル パセリ パン粉 たまねぎ マヨネーズ チーズ ■ブロッコリー コーン こまつな キャベツ きゅうり 酢 サラダ油 砂糖 塩 こしょう ◆ベーコン じゃがいも セロリー にんじん たまねぎ 大豆 塩 こしょう 酒 しょうゆ コンソメ ▼カスタードプリン ○牛乳	千葉県公立入試	B 弁当
22 (水)	1年生 2年生	●わかめごはん ▲鶏とさつま芋のピーナッツ炒め ■ブロッコリーのごまとじゃこ和え ◆えのきと長ねぎの生姜スープ ▼いちご ○牛乳 【エネルギー 854kcal】 【蛋白質 34.4g】 【脂質 24.2g】 【食塩相当量 2.1g】		A
		●米 麦 わかめ ごま ▲とり肉 しょうゆ しょうが 酒 でんぶん ピーナッツ さつまいも 油 サラダ油 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン 大豆 塩 こしょう 三温糖 オイスターソース ごま油 ■ブロッコリー こまつな ごま ごま しょうゆ みりん ちりめんじゃこ ◆えのきたけ ながねぎ しょうが ごま油 こしょう 薄口しょうゆ 塩 豚鶏スープ ごま ▼いちご ○牛乳	千葉県公立入試	B 弁当
23 (木)	天皇誕生日			A B 弁当
	3年生最後の給食			
24 (金)	1年生 2年生 3年生	●きな粉揚げパン ▲洋風おでん ■白菜とツナのおかかポン酢和え ◆ハーゲンダッツ ▼牛乳 【エネルギー 769kcal】 【蛋白質 36.6g】 【脂質 32.7g】 【食塩相当量 3.0g】		A
		●コッペパン 油 砂糖 きな粉 ▲とり肉 こんにやく にんじん ウインナー 揚げボール ちくわ 生揚げ ぶなしめじ じゃがいも キャベツ しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ■はくさい こまつな にんじん 酢 しょうゆ 三温糖 塩 ツナフレーク かつおぶし ◆アイスクリーム ▼牛乳		B 弁当
2月27日(月) ～ 3月5日(日)		Aメニュー		
27 (月)	1年生 2年生	●ごはん ▲牛肉とごぼうの和風煮 ■茎わかめのナムル ◆なすと油揚げの味噌汁 ▼ブルーベリークレープ ○牛乳 【エネルギー 857kcal】 【蛋白質 32.9g】 【脂質 32.1g】 【食塩相当量 4.1g】		A
		●米 麦 ▲牛肉 ごぼう 焼き豆腐 しらたき はくさい ふ にんじん ながねぎ ぶなしめじ 干しいたけ サラダ油 塩 酒 みりん しょうゆ 三温糖 かつおさばぶし ■茎わかめ だいこん えのきたけ 塩 しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま ◆なす ながねぎ 油揚げ 白みそ 赤みそ かつおさばぶし ▼クレープ ○牛乳		B 弁当
28 (火)	1年生 2年生	●ごはん ▲鶏肉の韓国風煮 ■れんこんサラダ ◆春雨スープ ▼アセロラゼリー ○牛乳 【エネルギー 806kcal】 【蛋白質 26.6g】 【脂質 21.6g】 【食塩相当量 2.5g】		A
		●米 麦 ▲とり肉 にんにく ながねぎ しょうが 三温糖 しょうゆ 白みそ コチュジャン さつまいも ■れんこん こまつな もやし にんじん ひじき しょうゆ 酢 サラダ油 ごま油 ごま 砂糖 塩 ◆ハム はくさい にんじん 豆腐 はるさめ ながねぎ 薄口しょうゆ こしょう 塩 しょうが 豚鶏スープ チンゲンサイ ▼アセロラゼリー ○牛乳		B 弁当
1 (水)	1年生 2年生	●牛肉ゴロゴロカレー ▲春雨サラダ ■わかめのスープ ◆チョコプリン ▼牛乳 【エネルギー 848kcal】 【蛋白質 29.2g】 【脂質 26.9g】 【食塩相当量 3.0g】		A
		●米 麦 牛肉 にんにく しょうが 赤ワイン サラダ油 こしょう じゃがいも たまねぎ にんじん バター カレールウ カレー粉 トマト チャツネ チーズ エリンギ ▲はるさめ キャベツ もやし きゅうり 塩 しょうゆ 酢 サラダ油 ごま油 こしょう 三温糖 ごま ■わかめ はくさい にんじん ちくわ えのきたけ 豆腐 ながねぎ しょうゆ 酒 塩 こしょう 豚鶏スープ ごま でんぶん ◆プリン 牛乳 ホイップクリーム ▼牛乳		B 弁当
2 (木)	1年生 2年生	●黒糖パン ▲ポテトミートグラタン ■大根とカリカリじゃこサラダ ◆コンソメスープ ▼オレンジ ○牛乳 【エネルギー 838kcal】 【蛋白質 38.4g】 【脂質 33.5g】 【食塩相当量 3.1g】		A
		●黒糖パン ▲じゃがいも サラダ油 豚肉 大豆 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ケチャップ トマトピューレー 中濃ソース 塩 こしょう バター 小麦粉 牛乳 豆乳 えだまめ チーズ チーズ ■切干大根 きゅうり こまつな ちりめんじゃこ ひじき 酢 サラダ油 塩 砂糖 薄口しょうゆ ◆かにかまぼこ セロリー にんじん たまねぎ チンゲンサイ パセリ 塩 こしょう 酒 しょうゆ 豚鶏スープ ▼オレンジ ○牛乳		B 弁当
3 (金)	1年生 2年生	●ちらしずし ▲ちくわの磯辺揚げ ■レンコンのピリ辛和え ◆すまし汁 ▼白玉入りフルーツゼリーポンチ ○牛乳 【エネルギー 857kcal】 【蛋白質 33.4g】 【脂質 20.2g】 【食塩相当量 4.4g】		A
		●米 塩 酢 砂糖 にんじん かんぴょう 油揚げ 干しいたけ えび しょうゆ 酒 みりん れんこん きぬさや 卵焼き ごま ▲ちくわ しょうゆ みりん 小麦粉 卵 あおのり ひじき 油 ■れんこん にんじん 豚肉 しらたき サラダ油 さやいんげん しょうゆ 三温糖 ごま油 かつおぶし 塩 とうがらし ◆豆腐 こまつな ながねぎ ふ わかめ 薄口しょうゆ 塩 かつおさばぶし ▼白玉 みかん缶 カクテルゼリー もも缶 砂糖 ○牛乳		B 弁当



食材料の都合により変更になることがあります。

学校給食摂取基準:エネルギー 830kcal、たんぱく質※27～41.5g、脂質※ 18.4～27.7g、食塩相当量2.5g未満 ※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13～20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20～30%