

2月献立

中央中学校
スクールランチ

月	火	水	木	金
<p><お知らせ> 物価高騰対策として、鯖江市の12月補正予算にて児童・生徒一人当たり1,000円が追加支給されることになりました。そこで、2月の保護者集金額から1,000円を減額させていただきます。</p>				
<p><2月の平均栄養価> エネルギー 398kcal たんぱく質 16.3g 脂質 19.5g 食塩 3.2g</p>		<p>4日は少し早めのバレンタインデザートのココアムース、13日はキーマカレーにナンが付くよ！ 20日は「プラスワン給食」で鯖江市のお菓子、「眼鏡堅パン」！！すごく硬いので割って食べるのがおすすめ！ 26日は「お米のムース」が付くよ！</p> 		
2	3	4	5	6
<p>☆ コンソメスープ ★ メンチカツ 高野豆腐とエビの含め煮 切干大根のサラダ 法連草コーンソテー</p>	<p>☆ 打ち豆の味噌汁 ★ 肉じゃが キャベツのペペロンチーノ スパゲティー ちくわの2色揚げ (カレー・黒ゴマ) ダイスカットゼリー (みかん)</p>	<p>☆ ワンタンスープ ★ 肉団子の黒酢あんかけ ポテトサラダ 1 食用マヨネーズ 大根の炒り煮 チキンナゲット ココアムース</p>	<p>☆ 味噌汁 (厚揚げ・もやし) ★ 鶏肉の旨辛唐揚げ ソース焼きそば 大根の青じそサラダ りんご</p>	<p>☆ クリームシチュー ★ たっぷりベーコンフライ 白菜のツナサラダ インゲンきのこソテー フルーツカクテルゼリー</p>
E 395kcal P 17.5g 食塩 3.5g F 22.4g	E 366kcal P 16.3g 食塩 3.0g F 17.5g	E 479kcal P 14.5g 食塩 2.1g F 27.2g	E 382kcal P 19.1g 食塩 3.2g F 22.9g	E 438kcal P 13.0g 食塩 3.6g F 24.9g
9	10 アイアン献立	11 建国記念日	12	13
<p>☆ 豆腐のコンソメスープ ★ もちっと肉みそフライ ツインフラワーサラダ チリコンカン 黄桃缶詰</p>	<p>☆ かきたますまし汁 ★ 鯖の味噌煮 じゃが芋とひじきの旨煮 小松菜とコーンのゴマ和え ミートボール</p>	<p>ピンク → 卵 紫 → エビ</p>	<p>☆ ポタージュースープ ★ ハンバーグトマトソース スパゲティーソテー 豚しゃぶサラダ 1 食用ゴマドレッシング 切干大根の炒り煮 ブロッコリーの塩布和え</p>	<p>☆ キーマカレー ★ 野菜コロック レンコンと法連草のサラダ 福神漬け みかん プレーンナン</p>
E 315kcal P 11.6g 食塩 2.5g F 16.2g	E 354kcal P 26.2g 食塩 3.3g F 17.3g		E 376kcal P 14.1g 食塩 3.4g F 19.5g	E 666kcal P 21.8g 食塩 4.1g F 21.5g
16 歯っぴー献立	17	18	19	20 プラスワン給食
<p>☆ じゃが芋のコンソメスープ ★ 和牛すき焼き風コロック 法連草ソテー 北海道カップラタン 大豆とレンコンのゴマ炒め わかめの生姜和え</p>	<p>☆ チンゲン菜の中華スープ ★ ホイコーロー 揚げにらまんじゅう 春雨サラダ オレンジ</p>	<p>定期テスト・県立入試</p>	<p>☆ 豆乳野菜スープ ★ ハンバーグデミグラスソース ジャーマンポテト ひじきの炒り煮 ブロッコリーサラダ</p>	<p>☆ まなべ汁 ★ 手作りソーストンカツ 青じそとツナのスパゲティ さつま芋サラダ こっばなます 眼鏡堅パン (ふくこむぎ使用)</p>
E 314kcal P 12.9g 食塩 4.1g F 16.8g	E 332kcal P 13.7g 食塩 3.4g F 17.9g		E 333kcal P 12.2g 食塩 3.2g F 17.2g	E 465kcal P 19.2g 食塩 2.5g F 22.8g
23	24	25	26	27
<p>天皇誕生日</p>	<p>☆ コーンスープ ★ ハムカツ 法連草ベーコンクリームペンネ 焼き豆腐とナスの田楽 キャベツのゆかり和え</p>	<p>☆ 味噌野菜ラーメンスープ ★ 春巻き 揚げシュウマイ ラーメン バンバンジーサラダ 大豆のおかか煮</p>	<p>☆ 味噌汁 (豆腐・なめこ) ★ 白身魚の天ぷら さつま芋の天ぷら・天つゆ 豚肉と茎わかめの金平 法連草ののり和え つくね串団子 お米のムース</p>	<p>☆ おでん風煮 ★ 鶏肉の生姜焼き 塩焼きそば 菜の花の辛し和え バナナ</p>
	E 394kcal P 12.1g 食塩 3.6g F 16.7g	E 353kcal P 14.3g 食塩 3.6g F 15.4g	E 412kcal P 22.4g 食塩 3.0g F 19.9g	E 396kcal P 21.2g 食塩 3.5g F 15.8g

☆☆は保温のメニューです。

E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質

※ わかめ・ひじき・昆布・しらす・青のり・刻みのりの原料はえび・かにの生育域で採取しています。