



令和3年度  
(令和4年)

# 2月 予定献立表

東京都立南多摩中等教育学校

日	(曜)	献立名			主な食品群			エネルギー (Kcal)	
		主食	おかず		牛乳	体の組織を作る	体の調子を整える	エネルギーになる	たんぱく質 (g)
			主なおかず	その他のおかず		赤	緑	黄	脂質 (g)
1 ~ 7	(火) ~ (月)	1日・2日・3日・4日・7日 給食はありません							
8	(火)	自宅学習							
9 ~ 10	(水) ~ (木)	オンライン授業							
11	(金)	 建国記念の日 							
14 ~ 17	(月) ~ (木)	オンライン授業							
18	(金)	時差登校・自宅学習							
21	(月)	 ご飯	肉豆腐 梅おかか和え さつま芋の茶巾		牛肉 豚肉 豆腐 鰹節 牛乳	人参 ほうれん草 春菊 玉ねぎ ごぼう 白滝 白菜 長ねぎ 大根 キャベツ えのきだけ 梅干し	米 砂糖 さつま芋 油 バター	788 31.0 22.9	
22	(火)	オンライン授業							
23	(水)	 天皇誕生日 							
24	(木)	オンライン授業							
25	(金)	  バターフレーク&明日葉パン	鶏肉の香草パン粉焼き パンプキンサラダ ほうれん草のミルクスープ 果物		鶏肉 ハム ベーコン 牛乳 チーズ	パセリ 南瓜 人参 ほうれん草 胡瓜 コーン セロリー 玉ねぎ マッシュルーム デコボン	パン パン粉 砂糖 小麦粉 バター オリーブ油 油	785 37.3 37.4	
28	(月)	 五目寿司	じゃが芋の胡麻和え 菜の花入りかきたま汁 ひな祭りゼリー		油揚げ 鶏肉 えび かまぼこ 豆腐 卵 牛乳 海苔 寒天	人参 菜の花 かんぴょう 椎茸 枝豆 大根 長ねぎ いちご	米 砂糖 じゃが芋 澱粉 いちごジャム ごま 油	783 34.6 21.8	

※食材の都合で献立を変更することがあります