

令和5年度 2月の献立表

東京都立稔ヶ丘高等学校

| 月 | 火 | 水 | 木 1日 | 金 2日 |
|---|---|---|--|--|
|  |  |  | ごはん 家常豆腐 切干大根とじゃこの胡麻酢 にら玉スープ 果物 I1杯* - 769 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.0 g | いわしのかばやき丼 豆入り和風サラダ かみなり汁  3日節分 I1杯* - 803 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 2.6 g |
| 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 |
| コーントースト ポークシチュー ツナサラダ ピーチヨーグルト I1杯* - 777 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 33.5 g 食塩相当量 3.7 g | たまごとうどん 揚げ豆腐のきのこあんかけ 酢の物 I1杯* - 757 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 4.1 g | ごはん いかのチリソース ばんさんすう 白菜とニラのスープ 果物 I1杯* - 746 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.8 g | ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き 甘辛粉吹き芋 ひじきと小松菜のごま和え 吉野汁 I1杯* - 746 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.7 g | カレー丼 大根サラダ みそ汁 ミルクゼリーいちごソース I1杯* - 774 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.8 g |
| 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 |
| 建国記念の日 振替休日 | 昆布ごはん 鯖の塩焼き ごまじゃこサラダ みそ汁 I1杯* - 785 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 38.6 g 食塩相当量 3.7 g | ごはん ミートローフ コーンサラダ 青菜ときのこのスープ チョコレートプリン  I1杯* - 815 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.8 g | ビビンバ 大根と胡瓜のラー油漬け キムチ入り卵スープ 果物 I1杯* - 739 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.4 g | キャロットライス・エビクリームライス ひよこ豆のサラダ 地中海風スープ 果物 I1杯* - 748 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.5 g |
| 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 |
| 入学者選抜準備 | 入学者選抜 | 入学者選抜 | 入学者選抜 | 天皇誕生日 |
| 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | |
| ごはん さくさくつくね焼きおろし 野菜のごまマヨサラダ みそ汁 果物 I1杯* - 793 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 2.6 g | ごはん 鮭のバジル焼き ポテトサラダ 野菜と押し麦のスープ I1杯* - 767 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.3 g | ごはん ふくさ卵焼き ごぼうサラダ みそ汁 I1杯* - 763 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 3.4 g | ごはん 鶏肉のトマト煮 ピクルス コーンとポテトのスープ 果物 I1杯* - 783 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.4 g | 牛乳は毎日つきます。 ※14日はオレンジジュースです。 食材料の都合により献立を変更することがあります。 給食開始時間はHRでご確認ください。 |