２月の献立

青梅総合高校 2025

大根・かぶ・ごぼう・里芋・れんこん・しょうがなどの冬野菜は体を温める野菜です。
積極的にとるようにしましょう。
体が温まると免疫力があがり、病気になりにくい体になります

3日（月）	4日（火）	5日（水）	6日（木）	7日（金）
ごはん 大豆入りメンチカツ ブロッコリーのおかマヨ和え 野菜スープ ミルクコーヒーゼリー 牛乳	ごはん 肉じゃが 小松菜の磯和え みそ汁 果物 牛乳	二色そぼろごはん 小松菜の酢醤油和え すまし汁 フルーツヨーグルト和え 牛乳	ごはん 豚肉とキャベツのピリ辛炒め ひじ根にゃく煮 とうもろこしのスープ 果物 牛乳	ごはん ジャーマンオムレツ 小松菜の煮びたし パスタサラダ みそ汁 果物・牛乳
エネルギー 841 kcal　たんぱく質 32.9 g	エネルギー 848 kcal　たんぱく質 29.1 g	エネルギー 869 kcal　たんぱく質 44.9 g	エネルギー 844 kcal　たんぱく質 33.6 g	エネルギー 882 kcal　たんぱく質 33.6 g
10日（月）	**11日（火）**	**12日（水）**	**13日（木）**	**14日（金）**
ごはん チキンごまカツ 小松菜の酢醤油和え 野菜スープ 果物 牛乳	建国記念の日	ジャージャー麺 ポテトカップ 豆腐のスープ 果物 牛乳	ごはん 厚揚げのケチャップ煮 ごぼうサラダ みそ汁 ミルクプリン 牛乳	キャロットライスホワイトソースがけ カントリーサラダ チョコムース 牛乳
エネルギー 861 kcal　たんぱく質 35.5 g		エネルギー 843 kcal　たんぱく質 39.9 g	エネルギー 836 kcal　たんぱく質 38.8 g	エネルギー 921 kcal　たんぱく質 29.9 g
17日（月）	**18日（火）**	**19日（水）**	**20日（木）**	**21日（金）**
ごはん 和風おろしハンバーグ ひじきの煮つけ みそ汁 果物 牛乳	ポークカレー トマトサラダ 果物 牛乳	ガパオライス コールスローサラダ 青菜としめじのスープ ミルクゼリー 牛乳	自宅学習	自宅学習
エネルギー 879 kcal　たんぱく質 42.3 g	エネルギー 912 kcal　たんぱく質 33.0 g	エネルギー 874 kcal　たんぱく質 35.7 g		
24日（月）	**25日（火）**	**26日（水）**	**27日（木）**	**28日（金）**
天皇誕生日	自宅学習	自宅学習	ごはん 鯖のみそ煮 ごぼうの酢煮 水菜のわさび和え すまし汁 ごまプリン・牛乳	ごはん 肉豆腐 小松菜の辛し和え みそ汁 果物 牛乳
			エネルギー 826 kcal　たんぱく質 34.6 g	エネルギー 834 kcal　たんぱく質 41.1 g