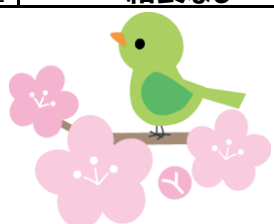
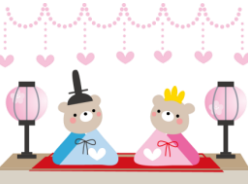


令和4年

2月予定献立表

都立墨田工業・蔵前工業・第三商業高等学校

月		火		水		木		金			
31		1	ごはん みそ汁 豚肉と大根のべつ甲煮 白菜の磯辺和え 黒蜜きなこ白玉 エネルギー：796kcal／蛋白質：33.6g／脂質：17.5g	2	五目チャーハン わかめスープ わかさぎの中華風マリネ 豆乳ゼリー 黄桃ソースがけ エネルギー：776kcal／蛋白質：34.9g／脂質：31.2g	3	節分 大豆とじゃこのごはん みそ汁 いわしの蒲焼き なめ苺あえ オレンジゼリー  エネルギー：781kcal／蛋白質：33.3g／脂質：25.3g	4	ごはん 春雨スープ 回鍋肉 大学芋 果物 エネルギー：784kcal／蛋白質：29.4g／脂質：18.6g		この週の 予約締切日は 1月21日(金)
7	わかめごはん みそ汁 たらの冬野菜あんかけ ごまあえ フルーツ入り牛乳かん エネルギー：799kcal／蛋白質：31.8g／脂質：23.0g	8	ハヤシライス 野菜スープ パンプキンサラダ 果物 エネルギー：829kcal／蛋白質：24.9g／脂質：26.9g	9	カレーうどん 春巻 ゆかり漬け なめらかプリン エネルギー：835kcal／蛋白質：34.4g／脂質：33.0g	10	ごまごはん おでん 小松菜のゆずあえ 抹茶ババロア エネルギー：855kcal／蛋白質：30.9g／脂質：24.0g	11	建国記念の日 		この週の 予約締切日は 1月28日(金)
14	鮭のクリームスパゲティー ポテトスープ 海藻サラダ チョコレートケーキ  エネルギー：852kcal／蛋白質：35.4g／脂質：33.8g	15	ごはん 呉汁 うまき 野菜のカレー炒め 果物 エネルギー：809kcal／蛋白質：37.9g／脂質：27.8g	16	A・B 献立 A：セサミトースト B：ハニーレモントースト ポトフ アーモンドサラダ フルーツヨーグルト Aエネルギー：763kcal／蛋白質：25.5g／脂質36.0g Bエネルギー：760kcal／蛋白質：24.7g／脂質34.4g	17	家常豆腐丼（チャーハン・ウドン） 酸辣湯 白菜の中華漬け マーラーカオ エネルギー：821kcal／蛋白質：34.1g／脂質：26.9g	18	さつまいもごはん みそ汁 竹輪の磯辺揚げ おかかあえ 肉じゃが 果物 エネルギー：804kcal／蛋白質：33.5g／脂質：19.9g		この週の 予約締切日は 2月4日(金)
21	給食なし 	22	給食なし 	23	天皇誕生日 	24	ごはん 沢煮碗 鰯の幽庵焼き はりはり漬け 里芋のそぼろ煮 果物 エネルギー：785kcal／蛋白質：36.7g／脂質：20.3g	25	大豆入りドライカレー ABCスープ ごぼうサラダ 果物 エネルギー：844kcal／蛋白質：27.9g／脂質：28.3g		この週の 予約締切日は 2月11日(金)
28	ごはん 中華スープ 鶏肉といかのチリソース じゃがいもの香味揚げ 果物 エネルギー：822kcal／蛋白質：32.2g／脂質：24.4g	1		2		3		4			この週の 予約締切日は 2月18日(金)

都合により変更になる場合があります。メニューによって異なる場合もありますが、牛乳は必ず付きます。