

2月の献立予定表

2022年

埼玉県立戸田翔陽高校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ご飯	○	鶏肉の香味焼き 菜の花と豚肉のソテー 味噌けんちん	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 昆布 白みそ 赤 みそ	米 ごま油 きび砂糖 ごま サラダ油	玉葱 菜花 もやし 大根 人参 ごぼう	740 kcal 34.8 g 24.8 g 3.2 g
2 水	ご飯	○	鶏肉のチリソース煮 小松菜とえのきのからし和え きゃべつとわかめの味噌汁	牛乳 鶏肉 かつお節 油 揚げ カットわかめ 白み そ 赤みそ 昆布	米 薄力粉 揚げ油 じゃが芋 サラダ油 きび砂糖 ごま	青ピーマン 玉葱 人参 にんにく ねぎ 小松菜 冷凍えのき キャベツ	872 kcal 26.3 g 36.0 g 3.2 g
3 木	恵方巻 (太巻き) すいとん	○	小さいわしのから揚げ ブロッコリーのごまマヨ和え 福豆	昆布 桜でんぶ 牛乳 かに風味かまぼこ 豚肉 玉子焼き 焼きのり 小さいわし かつお節 福豆 油揚げ	米 きび砂糖 揚げ油 マヨネーズ ごま 冷凍すいとん	かんぴょう 干し椎茸 太巻き用たくわん 大根 冷凍ブロッコリー 玉葱 人参 冷凍しめじ 小松菜	909 kcal 36.0 g 25.9 g 4.0 g
4 金	鶏肉と生姜の 炊き込みご飯	○	ホッケの塩焼き 豆腐の五目煮 小松菜と大根の味噌汁 果物(スイートスプリング)	鶏肉 牛乳 ほっけ 豆腐 豚肉 焼き竹輪 赤 みそ 昆布 油揚げ 白み そ	米 ごま油 サラダ油 きび砂糖	生姜 にら ねぎ 人参に んにく ゆでたけのこ 小松菜 大根 みかん (スイートスプリング)	773 kcal 42.7 g 20.8 g 3.7 g
7 月	温泉玉子の そばろ丼	○	白身魚と野菜のピリ辛あんかけ 玉葱と油揚げの味噌汁	温泉玉子 鶏肉 牛乳 ホキ 油揚げ 白みそ 赤みそ 昆布	米 十六穀米 サラダ油 ごま 揚げ油 きび砂糖 ごま油 片栗粉	玉葱 人参 干し椎茸 ゆでたけのこ ねぎ ブロッコリー	877 kcal 43.7 g 31.6 g 2.8 g
8 火	麦ごはん	○	酢豚 豆苗の中華炒め 春雨と玉子のスープ	牛乳 豚肉 卵	米 米粒麦 片栗粉 春雨 揚げ油 サラダ油 きび砂糖 ごま油	玉葱 ゆでたけのこ 人参 干し椎茸 豆苗 青ピーマン 赤パプリカ きくらげ	787 kcal 33.0 g 23.2 g 2.4 g
9 水	豚カルピクッパ	○	かぼちゃのサラダ オレンジチーズケーキ	豚肉 卵 ロースハム クリームチーズ 牛乳	米 米粒麦 きび砂糖 片栗粉 マヨネーズ ホットケーキミックス グラニュー糖	大根 人参 ねぎ もやし にら にんにく 生姜 冷凍西洋かぼちゃ 玉葱 きゅうり 干しぶどう オレンジ	963 kcal 32.1 g 39.2 g 2.4 g
10 木	白菜のうどん	○	せりと舞茸のかき揚げ 春の天ぷら (ふきのとう、タラの芽)	豚肉 油揚げ 牛乳 卵 むきえび	冷凍うどん サラダ油 きび砂糖 薄力粉 揚げ油	にんにく 白菜 ねぎ 人参 冷凍しめじ せり 舞茸 ふきのとう たららの芽 おろし大根	696 kcal 31.2 g 22.1 g 3.9 g
14 月	麦ごはん	○	手作りハンバーグ 人参のグラッセ フライドポテト 丸麦のミネストローネ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 卵 鶏肉	米 米粒麦 サラダ油 パン粉 有塩バター きび砂糖 揚げ油 丸麦フ ライドポテト オリーブ油	玉葱 人参 にんにく マッシュルーム なす セロリー なす 生姜	923 kcal 31.2 g 36.7 g 2.0 g
15 火	ひじき御飯	○	カレイの竜田揚げ 鶏肉の水炊き 果物(はるみみかん)	芽ひじき 油揚げ 牛乳 カレイの竜田揚げ 豆腐 ウィングスティック 昆布	米 米粒麦 サラダ油 きび砂糖 カット白滝 揚げ油	人参 ねぎ 白菜 江戸菜 冷凍えのき 冷凍しめじ ゆず果汁 冷 凍おろし大根 はるみみかん	867 kcal 47.5 g 31.5 g 2.5 g
16 水	カレーラーメン	○	手羽中のスパイス焼き きゃべつのごま風味サラダ	豚肉 牛乳 鶏肉 ささみの水煮	冷凍中華めん サラダ油 薄力粉 オリーブ油 ごま油	生姜 にんにく 玉葱 人参 もやし ねぎ キャベツ	908 kcal 38.5 g 31.2 g 5.2 g
17 木	麦ごはん	○	まんまるじゃが揚げ きゃべつと味噌ネーズ和え 小松菜と豆腐の味噌汁	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 白みそ 豆腐 昆布 赤みそ	米 米粒麦 じゃが芋 薄力粉 きび砂糖 ごま 揚げ油 マヨネーズ	生姜 キャベツ 人参 小松菜 ねぎ	787 kcal 23.1 g 26.1 g 2.7 g
18 金	五目寿司	○	白菜と豆腐の煮物 じゃが芋と玉葱の味噌汁 果物(清見オレンジ)	卵 鶏肉 油揚げ 牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ 昆布 白みそ	米 きび砂糖 サラダ油 糸こんにゃく じゃが芋	人参 干し椎茸 ごぼう 白菜 生姜 ねぎ 玉葱 清見オレンジ	744 kcal 32.6 g 21.3 g 3.7 g

*献立は都合により、変更する場合があります。

- ★早起きと早寝で、規則正しい生活をしましょう！
- ☆三食、バランス良く食べて、免疫力をアップしましょう！
- ★こまめな手洗いと消毒をして、感染予防をしましょう！