



# 2月の予定献立表

平成26年1月31日  
清新第二中学校

日曜	行事予定	献立名	エネルギー タンパク質	お知らせ
3月	行事食 節分	青大豆ご飯 煮物 みぞれ汁 ししやも揚げ(青のり、春巻き皮)	牛乳 869kcal 37.6g	みぞれ汁は、大根おろしいりの汁です。
4火		カレーライス アップルドレサラダ ブルーベリーヨーグルト 福神漬け	牛乳 887 22.9	サラダには、りんご酢を使い、 まろやかなドレッシングです。
5水		エビピラフ 納豆春巻き アーモンドサラダ はくさいスープ くだもの	牛乳 833 27.9	納豆春巻きには、納豆、おろし大根 チーズ、ねぎ、しその葉をいれます。
6木		ピザドック コーンサラダ ビーンズスープ フレンチポテト くだもの	牛乳 816 30	白いんげん豆のスープです。
7金		キムチチャーハン はりはり漬け わかめスープ フルーツ白玉	牛乳 813 25.4	キムチチャーハン(リクエスト献立2位)
10月	たんぽぽ メニュー	深川飯 厚焼き卵(小松菜入り) くだもの はすのきんぴら 小松菜のみそ汁	牛乳 844 32.8	東京都の郷土料理 清新・臨海地区で同じ献立です。
12水		焼きうどん イカフライ 中華風コーンスープ 粉ふきいも(粉チーズ)	牛乳 827 40.6	
13木		チョコがけパン マセドアンサラダ ABCパスタスープ きなことゴマのクッキー	牛乳 863 27.4	マセドアンサラダは、材料を角切りに 切ります。
14金		胚芽いりご飯 豚肉のロール巻焼き ピーナッツあえ かみなり汁 大学いも	牛乳 861 30	ミネラルが多い胚芽米を混ぜて、 ご飯を炊きました。
17月		ご飯 鯖のみそ煮 おひたし かきたま汁 くだもの	牛乳 823 40	魚へんに青とかいて、さばです。
18火		手作りウインナーパン グリーンサラダ ツナキャベツのスパゲティ ポークビーンズ	牛乳 872 30.1	ホークビーンズの味付けは、ケチャップ、 トマト缶、ソース、ワイン、香辛料です。
19水		カレーピラフ タンドリーチキン ポパイサラダ パンプキンポタージュ	牛乳 885 30.9	タンドリーチキンは、鶏肉をにんにく、生姜 ヨーグルト、ピュレ、カレー粉につけこみ焼きます
20木		ご飯 ちりめん昆布ふりかけ 酢豚 卵スープ くだもの	牛乳 807 30.3	
21金		みそラーメン(つけ麺) ゆで卵のしょうゆ煮 ぜんまい入りナムル さつまいもまんじゅう	牛乳 868 34.8	スープと中華麺をよくからませ、野菜と 一緒に食べてください。
24月	3年生 給食なし	小松菜ご飯 さつま揚げ ごまあえ みそけんちん汁 くだもの	牛乳 802 35.1	小松菜、ハム、卵いりのご飯です。
27木		ナン ドライカレー ツナサラダ 野菜スープ	牛乳 800 31.6	手作りナンです。
28金	3年生 給食なし	麻婆丼 白菜ナムル えのきスープ くだもの	牛乳 854 31.6	麻婆豆腐をご飯にかけて食べます。

(都合により献立を変更することがあります)

