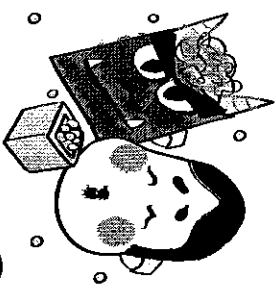


2月 予定献立表

2月献立前半
令和2年1月31日
峰山学園峰山中学校

中学生の栄養摂取量の基準

エネルギー：820kcal
たんぱく質：30.0g



3日(月)が振替休日です。

暦の上では2月4日は立春で春の始まりです。寒さはこれから本番というところですが、春が少し近づいてきていますね。受験生のみなさん、がんばれ！風邪をひかないように。人と比べるのではなく、昨日の自分に勝とう。栄光の春へ！

1日(土)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)	
エネルギー：856kcal たんぱく質：33.0g		エネルギー：732kcal たんぱく質：30.4g		エネルギー：934kcal たんぱく質：33.6g		エネルギー：828kcal たんぱく質：28.0g		エネルギー：806kcal たんぱく質：31.8g	
主食 ごはん	副食 イワシのかば焼き ほうれんそうの おひたし	主食 ごはん	副食 ツナサラダ ブロッコリー チンゲンサイの スーパース	主食 ごはん	副食 チロコン ハンショウポテト ササミのサラダ	主食 ごはん	副食 大根と春雨の 辛味炒め 中華サラダ いぼかん	主食 ごはん	副食 みそトウモロコシ 昆布和え
副食 大根のみそ汁 福豆 牛乳	副食 牛乳	副食 牛乳	副食 牛乳	副食 牛乳	副食 牛乳	副食 牛乳	副食 牛乳	副食 牛乳	副食 牛乳
10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)	
エネルギー：805kcal たんぱく質：32.0g		エネルギー：900kcal たんぱく質：34.9g		エネルギー：900kcal たんぱく質：34.9g		エネルギー：829kcal たんぱく質：32.4g		エネルギー：901kcal たんぱく質：29.3g	
主食 ごはん	主食 中華風揚げ ねぎのサラダ 中華スーパ 牛乳	主食 ごはん	副食 ドライカレー 煮し鶏のサラダ 福神漬汁	主食 ごはん	副食 けんちん煮 ごま和え 昆布豆	主食 ごはん	副食 ミートソース ズッキーナ 大根サラダ チコソリン	主食 減量わかめごはん	
副食 牛乳	副食 牛乳	副食 牛乳	副食 牛乳	副食 牛乳	副食 牛乳	副食 牛乳	副食 牛乳		
17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)	
エネルギー：820kcal たんぱく質：30.7g		エネルギー：893kcal たんぱく質：32.0g		エネルギー：785kcal たんぱく質：31.2g		エネルギー：802kcal たんぱく質：28.0g		エネルギー：865kcal たんぱく質：32.0g	
主食 ごはん (特別栽培米) ちくわの磯部揚げ 卵の花炒め煮 かきたま汁 牛乳	主食 ごはん (特別栽培米) カツネチーズ ハンバーグ アジチキサラダ 牛乳	主食 いりごまごはん (特別栽培米) 高野豆腐のうま煮 ゆかり和え 豚汁 牛乳	主食 ごはん (特別栽培米) 厚揚げの 中華風煮 もやしナムル ココア蒸しパン 牛乳	主食 ごはん (特別栽培米) サバの味噌煮 さんぴろごぼろ はくさいのなほろ汁 牛乳					
副食 牛乳	副食 牛乳	副食 牛乳	副食 牛乳	副食 牛乳					