



[2月 予定献立表]



宮城県佐沼高等学校 定時制課程

月	火	水	木	金
			1日	2日
		<p>★は リクエストメニューです！！</p>	<p>★わかめご飯 牛乳 ★ほっけの塩こうじ焼き 五目きんぴら ★雑煮</p>	<p>麦ご飯 牛乳 ★青椒肉絲 カレー風味のマカロニサラダ 大根スープ ヨーグルト</p>
			<p>I栄養 - 798 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>I栄養 - 900 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 31.0 g 食塩相当量 3.0 g</p>
5日	6日	7日	8日	9日
<p>★ペペロンチーノスパゲッティ 牛乳 コールスローサラダ ★ボルシチ デザート</p>	<p>ポークカレー 牛乳 ごぼうサラダ フルーツヨーグルト</p>	<p>麦ご飯 牛乳 ★鶏肉の塩唐揚げ じゃがいものそぼろに スーラータン ★プリン</p>	<p>牛乳 ★キムタクごはん さばの味噌煮 れんこんサラダ あおさのみそ汁</p>	<p>牛乳 ★シーフードクリームライス 野菜サラダ レタスと卵のスープ りんごゼリー</p>
<p>I栄養 - 848 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 4.2 g</p>	<p>I栄養 - 907 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 32.3 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>I栄養 - 835 kcal たんぱく質 40.3 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.9 g</p>	<p>I栄養 - 915 kcal たんぱく質 48.5 g 脂質 33.0 g 食塩相当量 4.3 g</p>	<p>I栄養 - 904 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 31.0 g 食塩相当量 2.6 g</p>
12日	13日	14日	15日	16日
<p>振替休日</p>	<p>麦ご飯 牛乳 ★豚肉の三味焼き 切り干し大根の炒り煮 じゃがいものみそ汁</p>	<p>★五目チャーハン 牛乳 ミックスフライ キノコカラフルソテー 春雨汁 お祝いデザート</p>	<p>麦ご飯 牛乳 ★ハンバーグ カラフルソテー ★クラムチャウダー</p>	<p>麦ご飯 牛乳 ★ぎょうざ ★ほうれん草とわかめの中華和え 温麺汁</p>
19日	20日	21日	22日	23日
<p>牛乳 豚ゴボウ丼 春雨の中華サラダ えのきのみそ汁</p>	<p>麦ご飯 牛乳 ★チキンソテートマトソースがけ 五目きんぴら 根菜みそ汁 オレンジゼリー</p>	<p>麦ご飯 牛乳 ★たらの甘酢あんかけ コーンサラダ わかめスープ</p>	<p>麦ご飯 ★ビビンバ 春雨中華スープ 牛乳 フルーツポンチ</p>	<p>天皇誕生日</p>
<p>I栄養 - 878 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 35.9 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>I栄養 - 780 kcal たんぱく質 39.6 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 4.0 g</p>	<p>I栄養 - 712 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>I栄養 - 807 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 3.3 g</p>	
26日	27日	28日	29日	
<p>麦ご飯 牛乳 いかの香味焼き キノコカラフルソテー ★おくずかけ</p>	<p>牛乳 鮭ちらし寿司 わかめのおろし和え 春雨汁 牛乳</p>	<p>牛乳 ★カレーうどん ブロッコリーサラダ デザート</p>	<p>給食はありません</p>	<p>今月の行事食</p> <p>5日 お誕生日給食 (2月・3月生まれの方をお祝いします)</p> <p>14日 卒業お祝い給食</p>
<p>I栄養 - 745 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>I栄養 - 769 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 3.8 g</p>	<p>I栄養 - 661 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 4.6 g</p>		

1年間のご協力ありがとうございました！

今年度の食事提供は2月28日で終了します。今年度も衛生管理に細心の注意を払い、給食提供に努めてまいりました。1年間のご協力ありがとうございました。高校生は生涯でもっと多くの栄養量を必要とする時期です。『健康』という生涯の基盤を作るためにも、食事に関心を持ち、栄養バランスのとれた食べ方をしてほしいと思っています。

そして卒業を迎える皆さん『自分の身体は自分で食べたものでできている』と言われてるように、自分の身体を大切に、未来に向かって羽ばたいてください。