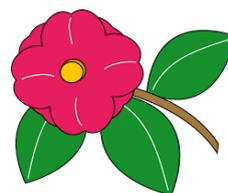


就実小学校 2月メニュー

2月1日 (月)	2月2日 (火)	2月3日 (水)	2月4日 (木)	2月5日 (金)
お休み	お休み	玄米入りご飯 厚揚げ野菜の味噌炒め ベジ餃子 野菜ナムル すまし汁	♪日本三大ねぎ 「岩津ねぎ」使用 玄米入りご飯 岩津ねぎコロッケ 野菜の洋風煮 みかん胡瓜酢の物 みそ汁	♪岡山郷土料理♪ 「どんぶりの日」 げたのかけ飯 五目白和え 果物 (いちご)
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
kcal	kcal	743kcal	672kcal	646kcal
2月8日 (月)	2月9日 (火)	2月10日 (水)	2月11日 (木)	2月12日 (金)
玄米入りご飯 鮭の甘酢焼き 栄養いっぱいの煮物 ふかし芋 みそ汁	「どんぶりの日」 豚キムチ丼 甘辛ごぼう 春雨スープ	玄米カルシウムご飯 白身魚のゆかり揚げ 野菜の納豆和え 青梗菜の炒め物 みそ汁	建国記念の日 お休み	玄米入りご飯 豚とお麩すき煮 ツナ入り野菜サラダ かぼちゃ素揚げ みそ汁
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
731kcal	675kcal	653kcal	kcal	781kcal
2月15日 (月)	2月16日 (火)	2月17日 (水)	2月18日 (木)	2月19日 (金)
「めんの日」 きのこうどん ししゃも焼き 野菜の甘酢和え	玄米入りご飯 鶏ささみレモン煮 さつま芋おから煮 にらもやし炒め みそ汁	♪重ね煮♪ 玄米入りご飯 さば甘辛煮 胡麻野菜炒め ブロッコリー塩昆布和え 重ね煮みそ汁	「カレーの日」 ポーク野菜カレー 大根しらすサラダ (ミニトマト) 果物 (りんご)	玄米入りご飯 鮭の磯焼き 高野のあんかけ煮 れんこんチップス みそ汁
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
460kcal	630kcal	655kcal	661kcal	667kcal
2月22日 (月)	2月23日 (火)	2月24日 (水)	2月25日 (木)	2月26日 (金)
玄米入りご飯 鶏の中華風焼き 切干大根煮 ピーマンしめじ塩麹炒め みそ汁	天皇誕生日 お休み	「めんの日」 ミートスパゲッティ 南瓜パン粉焼き キャベツとりんごサラダ	♪まごわやさしい♪ 玄米わかめご飯 さわら竜田揚げ 野菜の胡麻醤油和え 果物 (いちご) 呉汁	玄米入りご飯 豚と野菜の生姜焼き 野菜たくわん納豆 しらす酢の物 みそ汁
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
674kcal	kcal	661kcal	703kcal	716kcal

1ヶ月平均 (牛乳含む) 676kcal

基準値平均650kcal



※栄養価表示について※
素材の固体ことによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。
「目安」としての表示にご理解願います。
※食物アレルギーの方※
集団調理の特性上、心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。

※ご注意※使用食材は仕入れ状況 (天候不順や疫病流行等) によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。

