

# 2月

## 青山中学校



# あじのたび

## 今月は『鳥取県』です。

海藻サラダ

肉団子のケチャップ煮

黒パン

白菜ときのこのスープ

6日

エネルギー 800 kcal 塩分 3.1g

野菜ソテー

ポイルウインナー

豆乳デザート

コッパン

白菜のクリーム煮

13日

エネルギー 841 kcal 塩分 3.2g

ほうれん草のおかかあえ

サバの煮つけ

抹茶豆

けんちん汁

20日

エネルギー 797 kcal 塩分 2.1g

豆乳杏仁豆腐

小魚

揚げパン

焼きビーフン

27日

エネルギー 770 kcal 塩分 2.2g

小松菜のおひたし

揚げ大豆

ふりかけ

生姜味噌おでん

7日

エネルギー 778 kcal 塩分 2.3g

ひじきと大豆の煮物

鶏肉のから揚げ

みぞれ汁

14日

エネルギー 839 kcal 塩分 2.0g

きわかめの炒め煮

大根と豚肉の煮物

納豆

豆腐の岐福(ぎふ)味噌汁

21日

エネルギー 779 kcal 塩分 2.6g

じゃがいものベーコン煮

ワカサギのたつた揚げ

岐福(ぎふ)味噌汁

28日

エネルギー 745 kcal 塩分 2.0g

ナムル

ケランマリ(韓国風卵焼き)

豆腐チゲ

8日

エネルギー 766 kcal 塩分 1.9g

コーンキャベツ

豆のマリネ

ハヤシライス

15日

エネルギー 812 kcal 塩分 2.2g

こんにやくと厚揚げの土佐煮

かき揚げ

一食うどん

かやくうどん

22日

エネルギー 775 kcal 塩分 2.2g

鉄分が多い献立の日

食物せんいが多い献立の日

「日本型食事」の日

レバーの煮つけ

変わり肉じゃが

すまし汁

9日

エネルギー 807 kcal 塩分 2.0g

ポテトサラダ

シーフードライス

チーズ

豆腐とはんぺんのスープ

16日

エネルギー 813 kcal 塩分 3.1g

天皇誕生日

23日

このマークは「ふるさと食材の日」

全ての献立に 岐阜県産の食材が使われています。

ひじきサラダ

グリーンポテト

ソフト麺

ミートソース

10日

エネルギー 862 kcal 塩分 2.8g

小松菜のそぼろ炒め

大豆入りツナごはん

味噌汁

17日

エネルギー 812 kcal 塩分 2.5g

五目豆

サケのおろしだれ

かきたま汁

24日

エネルギー 782 kcal 塩分 1.8g

姿勢よく食べよう

〇 (正しい姿勢)

✗ (悪い姿勢)

羅漢なます

ハタハタの揚げ物

しじみの佃煮

(麦入り) いもこん汁

1日

エネルギー 768 kcal 塩分 1.8g

高菜めし

錦糸卵

がめ煮

ゼリー

(麦入り) 味噌汁

2日

エネルギー 784 kcal 塩分 2.4g

白菜のごまあえ

イワシのかば焼き

いり豆

こぶ汁

3日

エネルギー 789 kcal 塩分 2.1g