

# 2月 青山中学校



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



含め煮

ちくわの磯辺揚げ

かやくうどん 1日

一食うどん

791 kcal 塩分 3.1g

切り干し大根とツナの煮つけ

イワシの梅煮

豚汁 2日

786 kcal 塩分 2.3g

フルーツ盛り合わせ

キャベツのソテー

黒パン

ビーンズシチュー 5日

843 kcal 塩分 2.9g

肉じゃが

シシャモの天ぷら

のりの佃煮

かきたま汁 6日

787 kcal 塩分 2.3g

ブロッコリーのおかかあえ

豚肉のあんからめ

豆腐の味噌汁 7日

874 kcal 塩分 2.5g

ナムル

韓国風卵焼き

ヨーグルト

豆腐チゲ 8日

770 kcal 塩分 1.9g

小松菜のごまあえ

大根と豚肉の煮物

なめこの岐福(ぎふ)味噌汁 9日

754 kcal 塩分 2.5g

## 振替休日

チンゲンサイの中華炒め

エビのチリソース煮

豆苗の卵スープ 13日

773 kcal 塩分 2.4g

じゃがいものきんぴら

大豆入りツナごはん

みぞれ汁 14日

751 kcal 塩分 2.3g

ひじきの炒め煮

郡上味噌けいちゃん

たぬき汁 15日

769 kcal 塩分 2.4g

じゃこ飯

黒豆入りかき揚げ

ばち汁 16日

771 kcal 塩分 2.4g

ビーンズサラダ

肉団子のケチャップ煮

チョコクリーム

かぶのスープ 19日

796 kcal 塩分 3.8g

菜の花のおひたし

鶏肉のから揚げ

ふりかけ

岐福(ぎふ)味噌汁 20日

820 kcal 塩分 2.1g

そぼろ炒め

レバーの煮つけ

いよかん

関東煮 21日

759 kcal 塩分 2.2g

コーンやし

野菜チップス

ソフト麺

ミートソース 22日

851 kcal 塩分 3.3g

## 天皇誕生日

23日

豆乳杏仁豆腐

揚げパン

焼きビーフン 26日

771 kcal 塩分 2.2g

パンサンスー

東坡肉(トンポーロウ)

五目スープ 27日

795 kcal 塩分 2.4g

コーンキャベツ

豆のマリネ

チーズ

ハヤシライス 28日

824 kcal 塩分 2.5g

グリーンポテト

フライビーンズ

コッペパン

白菜のクリームスープ 29日

783 kcal 塩分 2.7g

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。