
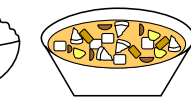
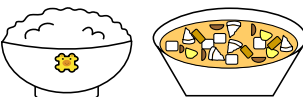




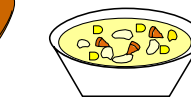
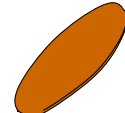
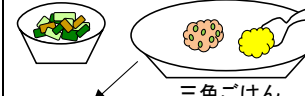







<p>五目きんぴら</p>  <p>イワシの梅煮</p>  <p>田舎汁</p>  <p>3日</p> <p>エネルギー 756 kcal 塩分 2.7g</p>	<p>煮しめ</p>  <p>がね揚げ</p>  <p>だご汁</p>  <p>4日</p> <p>エネルギー 844 kcal 塩分 2.1g</p>	<p>花野菜サラダ</p>  <p>フライビーンズ</p>  <p>黒パン</p>  <p>5日</p> <p>エネルギー 745 kcal 塩分 2.7g</p>	<p>小松菜の煮びたし</p>  <p>三色ごはん</p>  <p>6日</p> <p>エネルギー 727 kcal 塩分 2.0g</p>	<p>菜の花あえ</p>  <p>鶏肉のから揚げ</p>  <p>7日</p> <p>エネルギー 755 kcal 塩分 1.9g</p>
--	---	---	--	---

コーンキャベツ



ウインナーのソースかけ



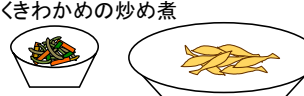
10日

エネルギー 753 kcal 塩分 3.4g


建国記念の日

11日

くきわかめの炒め煮




ワカサギの天ぷら




12日

エネルギー 779 kcal 塩分 1.9g

フルーツ盛り合わせ



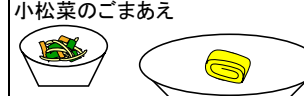
豆のマリネ




13日

エネルギー 836 kcal 塩分 2.0g

小松菜のごまあえ




厚焼き卵




14日

エネルギー 762 kcal 塩分 2.5g

大根と水菜のサラダ




さつまいもチップス




17日

エネルギー 791 kcal 塩分 3.0g

五色あえ




豚肉のあんからめ




18日

エネルギー 781 kcal 塩分 2.2g

れんこんのサラダ



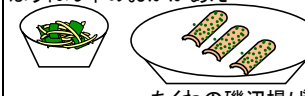
粉ふきいも




19日

エネルギー 824 kcal 塩分 3.0g

ほうれん草のおかかあえ




ちくわの磯辺揚げ




20日

エネルギー 820 kcal 塩分 3.0g

キャベツの甘酢あえ



サバの煮つけ




21日

エネルギー 754 kcal 塩分 2.2g


振替休日

24日

ナムル




甘エビのから揚げ




25日

エネルギー 750 kcal 塩分 2.2g

ブロッコリーのおひたし




大豆入りツナごはん




26日

エネルギー 707 kcal 塩分 2.4g

ナタデココポンチ




揚げパン




27日

エネルギー 771 kcal 塩分 2.1g

炒めなます



肉じゃが



28日

エネルギー 811 kcal 塩分 2.3g

2月

青山中学校

あじのたび

今日は「熊本県」です。

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

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。

