

2月 定食献立表

2024年

若葉食堂

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|--|
| | | | 1 | 2 |
| <p>牛乳は毎日つきます</p>  | | <p>定食は 1食 410円です</p>  | | <p>ご飯 越前ガニのコロッケ しょうがたっぷり中華スープ タケノコのオイスター炒め ミニフィッシュ</p> <p>かわり恵方巻き かまぼこ和え 豆腐としめじのお吸い物 節分ボーロ</p> |
| | | | <p>エネルギー 829 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.8 g</p> | <p>エネルギー 752 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.7 g</p> |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| <p>ご飯 さわらのみそマヨねぎソース 水菜と打ち豆の和え物 のっぺい汁 いちほまれチョコランチ</p> <p>エネルギー 756 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.4 g</p> | <p>ご飯 白エビのかき揚げ ほうれん草のよごし イカと里芋の煮物 ぶどうゼリー</p> <p>エネルギー 741 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 17 g 食塩相当量 1.9 g</p> | <p>コッペパン プーティン クラムチャウダー もやしとツナのマリネ ブルーベリージャム</p> <p>エネルギー 851 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 35.9 g 食塩相当量 2.9 g</p> | <p>ご飯 五目きんぴら キャベツの梅和え さつまいものみそ汁</p> <p>エネルギー 749 kcal たんぱく質 30 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.6 g</p> | <p>ソフト麺 麻婆ソース 肉まん 白菜ナムル フルーツ白玉</p> <p>エネルギー 822 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.8 g</p> |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| <p>祝日</p> | <p>豚キムチ丼 中華和え 春雨スープ 果物(みかん)</p> <p>エネルギー 813 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.5 g</p> | <p>うずまきパン ハートハンバーグ ポトフ お手製チョコパイ</p> <p>エネルギー 828 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 34.6 g 食塩相当量 3.5 g</p> | <p>ご飯 いわしのうめ煮 ほうれん草のおひたし 豚汁 果物(バナナ)</p> <p>エネルギー 787 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.1 g</p> | <p>ご飯 けいちゃん焼き もやしのごま昆布 けんちん汁 おさつスティック</p> <p>エネルギー 732 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.5 g</p> |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| <p>高校入試のためなし</p> | | | <p>ウイナーピラフ 福井サーモンのパイ焼き 豚ときのこのオーロラ炒め 打ち豆入りミネストローネ</p> <p>エネルギー 813 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 30 g 食塩相当量 3 g</p> | <p>祝日</p> |
| 26 | 27 | 28 | 29 | |
| <p>チキンカレー わかめとキャベツのセサミサラダ 福神漬・らっきよ 果物(いちご)</p> <p>エネルギー 786 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.6 g</p> | <p>中高ともにテストのためなし</p> | | <p>ご飯 牛肉と玉ねぎの青椒肉絲 かぼちゃの白ごま和え 豆腐と人参のふわ玉スープ</p> <p>エネルギー 869 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 36.7 g 食塩相当量 2.7 g</p> | |

今月のおすすめ

7日(水)

コッペパン プーティン クラムチャウダー 牛乳
もやしとツナのマリネ ブルーベリージャム

中学ALTの思い出給食。カナダの有名料理、プーティンをいただきます。

16日(金)

ウイナーピラフ 福井サーモンパイ焼き
豚ときのこのオーロラ炒め
打ち豆入りミネストローネ 牛乳

福井サーモンを贅沢に使ったパイ焼き。

ぜひ、食べに来てね~!



2月 軽食セット 献立表

2024年

若葉食堂

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|---|--|
| | | | 1 | 2 |
| <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>軽食セットは 1食 310円です</p> </div>  | | | かけうどん コロッケ タケノコのオイスター炒め ヤクルト | 打ち豆入りカレーライス かまぼこ和え 福神漬 卵焼き |
| | | | 1食分 563 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 3.6 g | 1食分 943 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 5.3 g |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| カレーライス 福神漬 水菜と打ち豆の和え物 レモンゼリー | かけうどん 鶏肉の天ぷら ほうれん草のよごし 飲むヨーグルト | カレーピラフ クラムチャウダー | 肉うどん キャベツの梅和え 豆乳プリン 厚焼き玉子 | カレーライス 福神漬 白菜ナムル ミニフィッシュ |
| 1食分 993 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 5.2 g | 1食分 470 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 7.2 g 食塩相当量 2.7 g | 1食分 751 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3.7 g | 1食分 414 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 6.3 g 食塩相当量 3.7 g | 1食分 982 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 5.4 g |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 祝日 | チキンカレーライス 福神漬 中華和え 果物(みかん) | ご飯 ハートハンバーグ ゆで野菜 飲むヨーグルト | 卵あんかけうどん ほうれん草のおひたし お米のムース | カレーライス 福神漬 もやしのごま昆布 おさつスティック |
| | 1食分 957 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 5.2 g | 1食分 798 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.5 g | 1食分 484 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 3.4 g | 1食分 925 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 5.0 g |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 高校入試のためなし | | | 温玉カレーライス 福神漬 豚ときのこのオーロラ炒め | 祝日 |
| | | | 1食分 1058 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 5.1 g | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | |
| 試験期間のためなし | | | | |

今月のおすすめ

14日(水)

ご飯 ハートハンバーグ ゆで野菜 飲むヨーグルト

バレンタインの2月14日は、ハートのハンバーグ定食を提供します。
マッシュルームと玉ねぎの入ったデミグラスソースをたっぷりかけています。
付け合わせの野菜と一緒に食べてくださいね。

ぜひ、食べに来てね～!

