

2021年 2月

節分献立 豆をまくと散らかるので御飯に炊き込みました。



献立予定表

都立六郷工科・雪谷・大森グループ

月 1日		火 2日 節分		水 3日 立春		木 4日		金 5日		
中華丼 中華漬け わかめスープ 大学芋 牛乳		大豆ご飯 いわしの蒲焼 わかめとツナの和え物 すいとん、牛乳		変わり強飯 擬製豆腐 大根と桜エビの煮物 若筍汁、若草ゼリー		キムチチャーハン チャプチェ トック 牛乳		麦ご飯 チーズチキンカツ、マッシュポテト ひじきとれんこんの煮物 味噌汁 果物(国産キウイフルーツ) 牛乳	この週の締切は 1月21日	
エネルギー 816 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.7 g		エネルギー 888 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 3.5 g		エネルギー 764 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 4.0 g		エネルギー 831 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.5 g		エネルギー 953 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 35.9 g 食塩相当量 3.2 g		
8日		9日		10日		11日 建国記念の日		12日		
タコライス 麩のチャンプルー 沖縄風豚汁 牛乳		麦ご飯 ぶり大根 豚肉とベーコンの野菜巻き 野菜の粕汁 牛乳		麦ご飯 鶏肉のクリーム煮 五目きんぴら 角切り野菜スープ 牛乳				チョコパン・食パン 南瓜、芋のココク 花野菜のサラダ ミストローネ風スープ チョコゼリー 牛乳	この週の締切は 1月29日 バレンタインは日曜日なので給食室より愛をこめて	
エネルギー 907 kcal たんぱく質 41.9 g 脂質 34.7 g 食塩相当量 4.0 g		エネルギー 941 kcal たんぱく質 44.0 g 脂質 32.4 g 食塩相当量 3.9 g		エネルギー 939 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 34.3 g 食塩相当量 3.5 g				エネルギー 929 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 38.5 g 食塩相当量 3.9 g		
15日		16日		17日		18日		19日 大森なし		
麦ご飯 テジプルコギ 白菜の甘酢 あさりと青梗菜のスープ キョンダン(韓国風白玉) 牛乳		豚肉と豆のカレー ひじきのマヨサラダ アーサ汁 牛乳		鶏ごぼうご飯 揚げ魚の野菜あんかけ 野菜の胡麻和え 味噌汁わかめトウ 牛乳		麦ご飯 イタリアンハンバーグ コーンポテト 味噌汁 牛乳		焼きうどん 竹輪の二色揚げ 野菜の胡麻和え もずくスープ 牛乳	この週の締切は 2月5日	
エネルギー 779 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.1 g		エネルギー 920 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 34.8 g 食塩相当量 2.4 g		エネルギー 776 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.5 g		エネルギー 920 kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 33.4 g 食塩相当量 3.5 g		エネルギー 711 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 4.8 g		
<p>寒さが本格的になり、コロナもインフルエンザもノロウイルスも、元気です。予防はいつも<u>うがいと手洗い</u>！基礎的な事ですが結構効き目があります。 <u>身体の抵抗力を高めるため 栄養、休養、</u>が大切です。適切な換気も忘れずに！</p>		<p>抵抗力UPに緑黄色野菜や果物を！</p>		<p>抵抗カUPに緑黄色野菜や果物を！</p>		25日		26日		この週の締切は 2月12日
						<p>鮭のバター醤油ご飯 ザンギ 大根と貝柱のサラダ 味噌汁、芋、わかめ 牛乳</p> <p>エネルギー 852 kcal たんぱく質 50.0 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 4.6 g</p>		<p>あんかけチャーハン 春巻き 辛味野菜 豆腐とコーンのスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 838 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.6 g</p>		



