

2月 お弁当メニュー

日 ・ (曜)	献立	材料と体内での働き			日 ・ (曜)	献立	材料と体内での働き		
		熱や力のもとになるもの	体をつくるもの	からだの調子を整えるもの			熱や力のもとになるもの	体をつくるもの	からだの調子を整えるもの
1 (水)	BIGハンバーグデミグラスソース 明太スパゲティ 白身魚フライ 白菜のごま酢和え	米 パスタ 白すりごま	グリルハンバーグ 明太子ソース 白身魚フライ カニカマ	玉ねぎ 白菜 人参	15 (水)	プルコギ 彩りビーフン 竹輪の蒲焼き 小松菜の胡麻和え	米 ビーフン 白すりごま	牛肉 豚挽肉 竹輪	玉ねぎ・青菜 もやし・人参 キャベツ・きくらげ ニラ・生姜・小松菜
2 (木)	午前授業				16 (木)	えびカツタルタルソース 中華春雨サラダ 大根のカニカマあん フランクソテー	米 マヨネーズ 春雨 白いりごま	えびカツ ロースハム カニカマ フランク	玉ねぎ・人参 ピクルス・コーン パセリ粉・きゅうり キャベツ・大根
3 (金)	休み				17 (金)	鶏の唐揚げ 焼きうどん ひじきの炒り煮 ほうれん草の胡麻和え	米 うどん 黒すりごま	鶏もも 豚挽肉 竹輪 ひじき	キャベツ・ほうれん草 人参・大豆 干しいたけ
6 (月)	学力考査				20 (月)	ベーコンチーズサンドフライ 大根のそぼろあん 南瓜サラダ ミニハンバーグ	米 マカロニ マヨネーズ	ベーコンチーズサンドフライ 豚挽肉 ひとくちハンバーグ	キャベツ・レーズン 大根・パセリ粉 南瓜・トマト 玉ねぎ
7 (火)	マスのもろみ焼き 棒天 菜の花の辛子和え ミートボール	米	マスのもろみ漬け 油揚げ 棒天 肉団子	切干大根 人参 菜の花 トマト	21 (火)	鶏の味噌焼き ボンゴレスパゲティ 大根サラダ れんこんコロケ	米 パスタ	鶏もも開き あさり ロースハム れんこんコロケ	生姜・大根・人参 キャベツ・玉ねぎ にんにく カイエンペッパー
8 (水)	ハンバーグピカタ&ポロニアソーセージ マカロニサラダ 茎わかめ金平 メンチカツ	米 マカロニ マヨネーズ	バーグピカタ 黒胡椒ソーセージ ロースハム わかめ・メンチカツ	トマト・人参 きゅうり コーン カイエンペッパー	22 (水)	和風目玉きのこハンバーグ 筍の味噌炒め 春巻き のり佃煮	米	ハンバーグ・のり佃煮 目玉風オムレツ 豚ロイン 彩り野菜春巻き	大根・竹の子 干しいたけ・きくらげ えのき茸 生姜
9 (木)	チキンカツ甘酢あん 和風のりパスタ 水餃子 小松菜のお浸し	米 パスタ	チキンカツ 玉子・のり佃煮 水ぎょざ 油揚げ	トマト・人参 グリーンピース 玉ねぎ 小松菜	23 (木)	午前授業			
10 (金)	かぼちゃとれんこんの豆腐揚げ チャプチェ チリ春巻き インゲンの胡麻和え	米 春雨 白すりごま	かぼちゃとれんこんの豆腐揚げ 豚挽肉 中華チリ春巻き	枝豆・いんげん 人参 ニラ 生姜	24 (金)	入試			
13 (月)	包みメンチカツ トマトパスタ 田舎煮 菜の花の煮浸し	米 パスタ	包みメンチカツ ベーコン小間 さつま揚げ 赤小エビ	キャベツ・大根 玉ねぎ・人参・菜の花 トマト・干しいたけ カイエンペッパー	27 (月)	入試			
14 (火)	合唱コンクール				28 (火)	学力考査			