

令和6年 2月分 献立予定表(学校給食用)

青森第二高等養護学校

日	曜日	飲み物	献立名	熱量/タンパク	一口メモ	日	曜日	飲み物	献立名	熱量/タンパク	一口メモ	
1	木	牛乳	△チャーハン 海鮮スープ パンパンジー カットりんご	752 Kcal 36 g	漢字でパンパンジーは「棒々鶏」と書きます。	16	金	牛乳	食パン ブルーベリージャム △かぼちゃスープ △照焼チキン サラダ菜 ひじきサラダ	925 Kcal 41 g	照焼チキンは、青森県産鶏もも肉です。	
2	金	牛乳	そばろ丼 いわしつみれ汁 野菜の海苔和え 節分ミックス	895 Kcal 40 g	2024年の節分は2月3日(土)です。	19	月	牛乳	ご飯 団子汁 赤魚の千草焼 お浸し 鶏じゃが	875 Kcal 38 g	よく噛んでたべましょう	
5	月	牛乳	ご飯 みそ汁(えのき 青菜) 親子煮 大根サラダ	969 Kcal 43 g		20	火	牛乳	△豚汁うどん 卵焼き オレンジ	762 Kcal 32 g	豚汁うどんはリクエスト献立で新メニューです。	
6	火	牛乳	△煮干ラーメン △かぼちゃコロッケ サラダ菜 ももゼリー	892 Kcal 26 g	適塩のため、ラーメンの汁は飲み残しましょう	21	水	牛乳	ご飯 みそ汁(キャベツ 麴) 麻婆豆腐 パンサンスー	1095 Kcal 36 g	パンサンスーは糸のように細くせん切りにされた食材を和えた料理です。	
7	水	牛乳	ボークカレー コールスローサラダ パインゼリー	1018 Kcal 32 g	カレーの量は「大・中・小」の3サイズあります。食欲と体調に合わせて選びましょう。	22	木	牛乳	牛丼 △たら汁 チンゲン菜おかか 人参蒸しパン	983 Kcal 44 g	人参蒸しパンは、青森県産の雪下人参のペーストと米粉を使用しています。	
8	木	牛乳	ご飯 たまごスープ 白身魚の野菜あんかけ サラダ菜 ベーコン南瓜	804 Kcal 27 g	栄養価は「中」サイズを選んだ場合の数字です。	23	金	祝日(天皇誕生日)				
9	金	牛乳	ぼたてご飯 けの汁 鮭の塩焼き お浸し(白菜 ほうれん草) 長芋そばろ	894 Kcal 55 g	炊き込みご飯は、青森県から無償助成をうけた「ぼたて」を使用します。	26	月	牛乳	ご飯 みそ汁(しめじ 油揚げ ねぎ) 回鍋肉 長芋サラダ フルーツムース	803 Kcal 34 g	長芋は青森県の特産物です。	
12	月		振替休日				27	火	牛乳	ミートスパゲッティー 青しそスープ 花野菜サラダ 野菜果実ゼリー	920 Kcal 37 g	花野菜とは、ブロッコリーやカリフラワーのことです。
13	火	牛乳	△担担麺 揚げ餃子 フルーツ和え	1036 Kcal 41 g	担担麺は中国発祥の「汁なし」の麺です。スープが十分にはいった「汁あり」は、日本で普及した担担麺で、二高養の担担麺は「汁あり」です。	28	水	牛乳	ご飯 みそ汁(えのき ほうれん草) ほっけみりん焼 オクラおろし 根菜みそ煮	838 Kcal 43 g	【クラムチャウダー】 英語で二枚貝という意味のクラム(clam)と貝だくさんスープを意味する(chowder)をあわせて、この名前で呼ばれるようになったそうです。	
14	水	牛乳	ご飯 みそ汁(さつま芋 しめじ) 豚みそ焼き せん切り野菜 すき昆布炒め	932 Kcal 40 g		29	木	のおヨーグルト	トマトピラフ △クラムチャウダー フィレオチキン ほうれん草マリネ 野菜サラダ	981 Kcal 48 g		
15	木	牛乳	ソースカツ丼 八杯汁 海藻サラダ りんごゼリー	834 Kcal 34 g	ゼリーは、青森県産りんごを使用しています。	★2月 1日(木)…チャーハン ★2月 6日(火)…煮干しラーメン・かぼちゃコロッケ ★2月13日(火)…担担麺 ★2月16日(金)…かぼちゃスープ・照焼チキン ★2月20日(火)…豚汁うどん						

○材料等の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください

○お米の品種が変更になりました(つがるロマン→まっしぐら)

リクエスト献立

