



令和3年度

# 2月献立表



都立小山台高等学校 定時制

予約変更 締め切り日	月	火 1日	水 2日	木 3日 (節分献立)	金 4日
1/19		ごはん 水餃子の野菜あんかけ 豆苗とちくわの味噌ドレサラダ 中華スープ フルーツ <small>I補給 - 746 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.6 g</small>	ハヤシライス ポテトサラダ カブと玉ねぎのスープ フルーツ <small>I補給 - 698 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 3.2 g</small>	ごはん いわしのかば焼き 磯香和え けんちん汁 変わり大学芋 	ごはん ニラ入り麻婆豆腐 大根とじゃこのサラダ じゃがバターのみそ汁 フルーツ <small>I補給 - 737 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 3.3 g</small>
1/26	7日 梅若ごはん 五目卵焼き ゴボウサラダ 寄せ鍋風スープ フルーツ <small>I補給 - 760 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 3.0 g</small>	8日 (針供養の日) ごはん 肉豆腐 野菜のおひたし じゃが芋と玉葱の味噌汁 フルーツ 	9日 ごはん 白身魚の漁師風ソース じゃがいもといんげんのソテー 南瓜のポターージュ フルーツ <small>I補給 - 746 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.5 g</small>	10日 (初午の日) こぎつねご飯 肉じゃが キャベツと胡瓜の 塩昆布和え 田舎汁 	11日 建国記念の日 
2/2	14日 (バレンタインデー) ジョア チキンドリア キャロットラペ 豆のミネストローネ ココアプリン 	15日 ごはん 中華風ぶり大根 ワカメと胡瓜の酢の物 かきたま汁 フルーツ <small>I補給 - 738 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 3.3 g</small>	16日 ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き 野菜のごま和え 根菜汁 デザート <small>I補給 - 711 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.3 g</small>	17日 シーフードカレー ビーンズマリネ ジュリエンヌスープ デザート <small>I補給 - 780 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.2 g</small>	18日 人権教室 
2/9	21日  自宅学習日	22日 休業日 	23日 天皇誕生日 	24日 中華丼 春雨サラダ レタスとザーサイのスープ フルーツ <small>I補給 - 681 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.6 g</small>	25日 魚介のトマトスパゲッティ グリーンサラダ じゃが芋のポターージュ デザート <small>I補給 - 744 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 2.2 g</small>
2/16	28日 雑穀米ごはん 鶏むねときのこのオランダ煮 菜の花のおひたし 豚汁 フルーツ <small>I補給 - 708 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.5 g</small>	<p>ぎゅうにゅう まいしよく 牛乳は毎食つきます。14日はジョアがつきます。</p> <p>ざいりょう つごう さいきょう えいぎょう 材料の都合やコロナウイルスの影響により、やむを得ず給食を変更する場合があります。</p> <p>きゅうしよく よやく た きじつない わす よやく 給食は予約なしでは食べられません。期日内に忘れずに予約しましょう。</p>			