

2月のこんだて

大泉中学校

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
811kcal 32.9g 牛乳 菜飯 肉豆腐 ごぼうチップスサラダ	905kcal 38.5g 牛乳 黒砂糖パン 豆腐のミートグラタン きゃべつスープ	900kcal 37.3g 【節分献立】 牛乳 大豆おこわ いわしの韓国風揚げ みそワタンスープ・果物	764kcal 27.1g 牛乳 うどんと豚肉の バター風味丼 おひたし 芋団子汁	825kcal 30.8g 牛乳 きんぴらご飯 ポテトオムレツ みそ汁 果物
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
782kcal 27.9g 牛乳 キムチチャーハン トックスープ アップルゼリー	851kcal 39.0g 牛乳 チキンカツサンド ABCスープ 果物	818kcal 37.3g 牛乳 ご飯 さばのみそ煮 いそべあえ いものこ汁	建国記念日 	969kcal 29.9g 牛乳 バレンシア風ピラフ パイザンヌスープ ブラウニー
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
783kcal 32.6g 牛乳 ごはん ジャンボしゅうまい おかかあえ 青梗菜のスープ	876kcal 35.0g 牛乳 五目うま煮丼 フルーツヨーグルト	845kcal 33.4g 牛乳 ごはん 手作りがんもどき じゃこかかサラダ みそ汁	875kcal 27.9g 牛乳 はちみつレモントースト コーンシチュー もやしサラダ	810kcal 25.5g <small>1・3・4・7・10組リクエストメニュー</small> 牛乳 カレーライス ブロッコリーサラダ
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
886kcal 37.2g 牛乳 親子丼 しゃべこと汁	905kcal 33.8g <small>1・2・3・4・6・7組リクエストメニュー</small> 牛乳 牛乳 ピリ辛もやしラーメン ポテトたこ揚げ	822kcal 32.9g 牛乳 わかめとしらすのご飯 鱈(たら)の 野菜あんかけ 具たくさんみそ汁	832kcal 32.1g 牛乳 ピザトーストサンド クリームコーンスープ 果物	877cal 32.3g 牛乳 ご飯 家常豆腐 中華サラダ フルーツ寒天
29(月)	 <p>☆○で書かれている学年・クラスは給食がありません。 ☆食材料の都合により、献立を変更する場合があります。 ☆練馬区産・・・長ねぎ</p>			
861kcal 37.6g 牛乳 ごはん ヘルシーハンバーグ ごま酢あえ みそ汁				

