



2月 献立表

埼玉県立川口工業高等学校 定時制

月	火	水	木	金
節分 3	4	5	6	7
・牛乳 ・もち米入り焼き鳥ご飯 ・高野豆腐ともやしの炒め物 ・つみれの味噌汁	・牛乳 ・ご飯 ・アジフライ・メンチカツ ・キャベツとハムのコンソメ煮・味噌汁	・牛乳 ・豚肉と卵とじ丼 ・小松菜と人参のツナコーン和え ・味噌汁	・牛乳 ・鶏肉とソーセージのハヤシライス ・大学芋 ・青梗菜とかにかまと卵のスープ	・牛乳 ・鶏肉入りけんちんうどん ・厚揚げのヘルシーソテー ・エッグタルト
10	11	12	4年生希望給食 13	14
・牛乳 ・ご飯 ・のし鶏・竹輪とちくわ麩の煮物 ・和風ミネストローネスープ ・果物(苺)	建国記念の日 	・牛乳 ・ビーフカレーライス ・キャベツの胡麻和え ・フルーツ缶詰	・ジョア いちご味 ・ご飯・ささみチーズカツ ・豚肉と卵のチンジャオロース ・大根とベーコンのスープ ・ハートの杏仁豆腐とみかん缶	給食なし
17	18	19	早だし給食 20	早だし給食 21
・牛乳 ・シンガポールチキンライス ・しらすわかめ入り卵巻き ・もやし中華スープ ・りんごミックスフルーツ	・牛乳 ・ご飯 ・あじの塩焼き ・南瓜のカレー豚肉そぼろ煮 ・胡瓜とワカメの卵炒め・豚汁	・牛乳 ・塩こうじ鶏そぼろと卵の二色丼 ・もやしとしゃくし菜の炒め物 ・味噌汁 ・バナナ入り杏仁豆腐	・牛乳 ・チキン冬カレーライス ・胡瓜漬けと大根の和え物 ・果物(オレンジ)	・牛乳 ・塩ラーメン野菜カレーソテー ・蒸しポークシューマイ ・手作り苺ミルクゼリー
24	早だし給食 25	早だし給食 26	27	28
振替休日 	・牛乳 ・ポークチャップライス ・小松菜と卵のスープ ・手作りコーヒーゼリー	・ジョア いちご味 ・牛丼 ・ポテトサラダ ・味噌汁	給食なし 	給食なし

都合により献立や食材等の変更をすることがありますので予めご了承下さい。



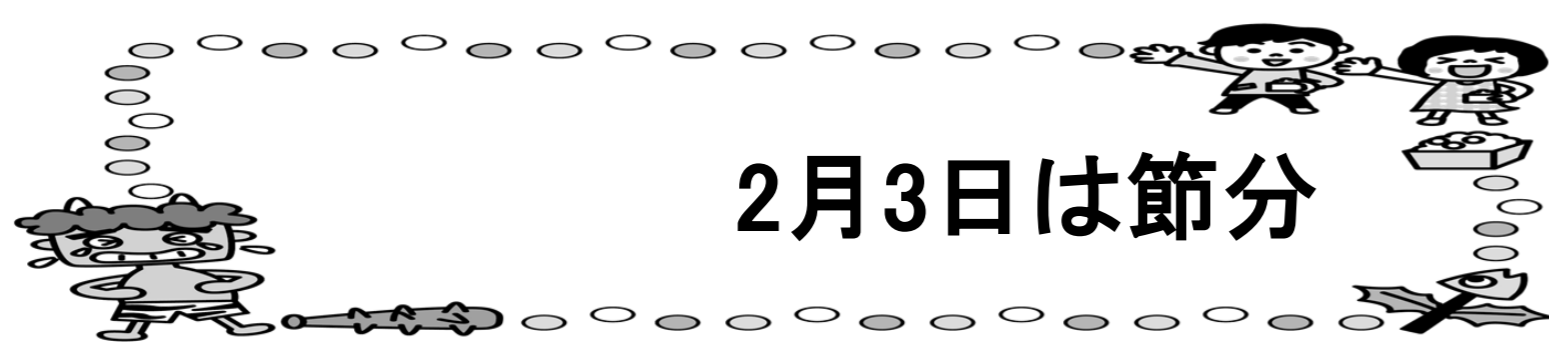
一日あたりの平均

エネルギー 864kcal たんぱく質 33.4g 脂質 28.1g 塩分 3.5g



2月給食だより

1月22日 保護者対象の給食試食会を行いました。ご参加ありがとうございました。



2月3日は節分

季節の分かれる日の意味で、立春の前日です。
春は年のはじまりで、季節の変わり目に邪気が生じるという考えから、
豆まきをして厄払いを行う習慣があります。

おすすめレシピ

献立名

豚肉とごぼうの混ぜご飯

1人分

材料	分量(g)
精白米	85
豚小間肉	30
人参	10
ごぼう	8
干し椎茸	1
つきこんにゃく	15
サラダ油	2
かつおだし	0.6
料理酒	2
みりん	2
砂糖	1.5
醤油	5
干し椎茸の戻し汁	20

作り方

- ①米は炊飯する。
- ②人参は千切り、ごぼうは笹がき切りにする。
- ③こんにゃくは、2センチにカットする。
- ④野菜とこんにゃくを下茹でする。水気を切る。
- ⑤豚肉と野菜、こんにゃくを炒める。
- ⑥だし汁に調味料を加え、④を煮る。
- ⑦ごはん、煮合わせた具材を混ぜる。