

生徒及び保護者のみなさまへ

購売部

2月定食メニュー表

このほか定番メニュー（丼・めん類・カレー等）があります

		定食A（420円）			Kcal 塩分量g	定食B（420円）			Kcal 塩分量g
1	金	主菜	チキンソテーオーロラソース	ごはん	657	主菜	ココナッツビーフカレー		846
		副菜	野菜マリネ	味噌汁	3.2	副菜	グリーンサラダ	味噌汁	4.8
2	土								
3	日								
4	月	主菜	ミックスフライ	ごはん	868	主菜	かつ丼		920
		副菜	菜の花の和え物	味噌汁	2.6	副菜	香味野菜の胡麻和え	味噌汁	4.6
5	火	主菜	グリルチキン醤油ソース	ごはん	898	主菜	五目炒飯		721
		副菜	8品目の春雨サラダ	スープ	3.8	副菜	焼き餃子	スープ	4.2
6	水	主菜	揚げ物盛り合わせ	恵方巻き	783	主菜	醤油ラーメン	恵方巻き	689
		副菜	三つ葉と卵のすまし汁	フルーツ	3.6	副菜		フルーツ	6.7
7	木	主菜	豆腐チリ	ごはん	720	主菜	豚バラねぎ塩丼		797
		副菜	海藻ときのこのわさびドレッシング和え	味噌汁	3.5	副菜	おろし和え	味噌汁	3.8
8	金	主菜	豚肉の生姜焼き	ごはん	761	主菜	カルボナーラスパゲティ		626
		副菜	さつまいものレモン煮	スープ	2.4	副菜	フライドポテト&サラダ	スープ	2.5
9	土								
10	日								
11	月	休業～建国記念の日～							
12	火	主菜	照焼きチキン	ごはん	870	主菜	ビビンバ丼		850
		副菜	ポテトサラダ	スープ	4.5	副菜	ちくわ海苔天	スープ	4.6
13	水	主菜	玉子と牛肉の味噌炒め	ごはん	898	主菜	酸ラー湯麺	ごはん	739
		副菜	シーフードサラダ	味噌汁	1.9	副菜		漬物	2.5
14	木	主菜	若鶏の唐揚げ、デザート	ごはん	903	主菜	カツカレー、デザート		859
		副菜	ブロッコリーの塩昆布和え	スープ	3	副菜	グリーンサラダ	スープ	4.1
15	金	主菜	エッグハンバーグ	ごはん	855	主菜	牛丼		879
		副菜	皮付きポテトのピリ辛和え	味噌汁	4.5	副菜	蒸し野菜豆腐	味噌汁	3.5
16	土								
17	日								
18	月	主菜	豚バラと蒸し野菜の香味だれ	ごはん	916	主菜	テリマヨチキン丼		936
		副菜	揚げ春巻き	スープ	3.3	副菜	きのこのガーリックサラダ	スープ	3.8
19	火	主菜	鶏塩唐揚げ	ごはん	921	主菜	ソースエビカツ丼		880
		副菜	れんこんとわかめと桜海老の中華和え	スープ	3.2	副菜	ミニドッグ	スープ	4.2
20	水	主菜	メンチカツ	ごはん	899	主菜	海鮮ちゃんぽん	ごはん	906
		副菜	肉じゃが	味噌汁	3.5	副菜		漬物	6.2
21	木	主菜	若鶏のゆずこしょう焼き	ごはん	936	主菜	オムライスホワイト&デミソース		751
		副菜	カリフラワーとマカロニのタルタルサラダ	スープ	3	副菜	グリーンサラダ	スープ	3.1
22	金	休業（学年末試験）2月22日（金）～3月1日（金）まで							
23	土								
24	日								
25	月								
26	火								
27	水								
28	木								

※食材の都合により内容が変更になることがあります ※総カロリー、総塩分量を表示しています

※定食は数に限りがありますのでご了承ください

健康一口メモ

海藻

海藻は世界のさまざまな国で食べられていますが、日本ほど日常的に食べる国は珍しいといわれています。一般に、歯ざわりや香り・風味などを楽しむ食品です。生食や加熱調理にも用いられますが、乾燥すると保存性が高まるので、乾物として加工されるものも多いです。栄養成分は、無機質、ビタミン類、カルシウムを多く含みます。食物繊維も多く低カロリーなので健康志向の強い現在、食材としての利用が高まっています。

「海藻しゃぶしゃぶ」を知っていますか？

貝殻の鍋にいのちの出汁を煮立て、海藻をさっとぐらせ、あざやかな緑色に変わったところをいただく料理です。口いっぱい広がる磯の香りと、ほどよい歯ごたえのある食感が楽しめます。

輪島市がその発祥の地とされていて、地元では海藻は「ぎんばさ」「あおさ」などとよばれ、いろいろな料理に使われています。



海藻料理は2月～5月が旬の時期♪おいしい季節がはじまりますね

旬の食材 セロリ 大根 ねぎ ブロッコリー 菜の花