

# 令和7年2月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	・	・	・	・	・	・	1
朝食	<p><b>たんぱく質は1食20g以上</b></p> <p>成長期真っ只中の高校生は、体重1kgあたり約1.2～2.0gのたんぱく質を摂取する必要があります。しかし、たんぱく質は必要以上に摂取しても体内に蓄えられないため、毎食ごとに摂取することが重要です。運動をしている人や筋肉量を増やしたい人は、1食当たりの量を増やすか、間食で補うのもおすすめです。</p> <p>また、たんぱく質の過剰摂取はカロリーの過剰摂取にもつながるため、適度な量を心がけましょう。</p>						
夕食	 卵/50g(1個) <b>6.5g</b>  納豆/40g(1パック) <b>6.6g</b>  鶏むね肉/80g <b>18.6g</b>  さば/80g <b>16.5g</b>						
朝食	<p>ロールパン・ジャム・バター ブロッコリーのガーリック炒め ベーコンのスープ・ヨーグルト</p>						
夕食	<p>★ドライカレー ちくわの磯部フライ サラダバー・果物</p>						
日	2	3	4	5	6	7	8
朝食	<p>ネギダレ鶏 高野豆腐と野菜のごま酢和え 野菜浅漬け ご飯・みそ汁</p>						
夕食	<p>おでん・海苔巻き 厚揚げの煮物 にらたまスープ・節分豆</p>						
朝食	<p>魚の塩焼き・豆腐のチーズ焼き 小松菜とちくわの和え物 ご飯・みそ汁</p>						
夕食	<p>けんちんうどん・かしわ天 肉みそキャベツ・ご飯</p>						
朝食	<p>ベーコン・目玉焼き 春雨サラダ・白菜のおかか和え ご飯・みそ汁</p>						
夕食	<p>酢豚・大根ステーキ サラダバー ★ご飯・澄まし汁</p>						
朝食	<p>ベーコンとなすの甘みそ炒め さつま揚げ・卵サラダ ご飯・みそ汁</p>						
夕食	<p>ガリバタチキン・サラダバー わかめと長いもの和え物 ご飯・みそ汁</p>						
朝食	<p>焼き魚・だし巻き卵 キノコとこんにゃくのソテー ★ご飯・みそ汁</p>						
夕食	<p>麻婆もやし・魚の中華風照り焼き 人参のナムル ご飯・中華スープ</p>						
日	9	10	11	12	13	14	15
朝食	<p>魚の照り焼き・サラダバー スクランブルエッグ ご飯・みそ汁</p>						
夕食	<p>ペペロンチーノ 豆胡麻みそ焼き・サラダ コンソメスープ・果物</p>						
朝食	<p>豚バラもやし・オムレツ 切干大根のサラダ ご飯・みそ汁</p>						
夕食	<p>デミグラスハンバーグ 付け合わせ野菜 ★ご飯・かきたま汁</p>						
朝食	<p>豚肉の梅しそ和え 小松菜とシラスの炒め物 ごはん・みそ汁</p>						
夕食	<p>3色丼・魚のホイル焼き ポテトサラダ みそ汁・果物</p>						
朝食	<p>鶏肉ポン酢焼き 青菜と豆腐の和え物 ★ご飯・みそ汁</p>						
夕食	<p>回鍋肉・春巻き サラダバー ご飯・中華スープ</p>						
朝食	<p>焼き豆腐のきのこあんかけ 小松菜のくるみ和え ご飯・みそ汁</p>						
夕食	<p>ポークチャップ・タラフライ マカロニサラダ ★ご飯・みそ汁</p>						
日	16	17	18	19	20	21	22
朝食	<p>鶏と大豆の炒め物・目玉焼き 白菜の塩昆布和え ご飯・みそ汁</p>						
夕食	<p>白菜と豚肉のミルフィーユ 甘辛レンコン焼き・サラダバー ★ご飯・けんちん汁</p>						
朝食	<p>鶏つくね・インゲン胡麻和え 目玉焼き・サラダバー ご飯・みそ汁</p>						
夕食	<p>中華丼・ナムル サラダバー わかめスープ・果物</p>						
朝食	<p>ネギと鶏肉のソテー 昆布の佃煮・サラダバー ★ご飯・みそ汁</p>						
夕食	<p>白身魚の甘酢あんかけ 炒りこんにゃく ご飯・豆乳スープ</p>						
朝食	<p>厚揚げの肉じゃが風 だし巻き卵・レンコンサラダ ご飯・みそ汁</p>						
夕食	<p>あんかけ焼きそば 鶏ザンギ・サラダバー ご飯・いも団子汁</p>						
朝食	<p>豚の生姜焼き・厚揚げの炒め物 ほうれん草のオイマヨサラダ ご飯・みそ汁</p>						
夕食	<p>スコープグラタン 照り焼きチキン・サラダバー ★ご飯・みそ汁</p>						
朝食	<p>エッグサンド・鶏ハム サラダ・ミネストローネ ヨーグルト</p>						
夕食	<p>焼き鳥・白身魚の炒め物 ほうれん草のお浸し ご飯・みそ汁</p>						
日	23	24	25	26	27	28	・
朝食	<p>鶏肉と野菜のソテー 厚焼き玉子・わかめの酢の物 ご飯・みそ汁</p>						
夕食	<p>ちゃんぽんラーメン ひじきの炒め物・サラダバー ご飯・果物</p>						
朝食	<p>魚の甘酢和え 目玉焼き・中華サラダ ★ご飯・みそ汁</p>						
夕食	<p>ポークステーキ きんぴらごぼう・サラダバー ご飯・みそ汁</p>						
朝食	<p>豚しゃぶ・目玉焼き 小松菜ののり和え ご飯・みそ汁</p>						
夕食	<p>★バターチキンカレー エビフライ・サラダ オニオンスープ・フルーツ杏仁</p>						
朝食	<p>肉団子と野菜の炒め物 人参の白和え・白菜漬け ご飯・みそ汁</p>						
夕食	<p>豚肉とこんにゃくの炒め物 はんぺんのコーン揚げ ★ご飯・コンソメスープ</p>						
朝食	<p>厚揚げのチーズ焼き 焼き魚・レンコンサラダ ご飯・みそ汁</p>						
夕食	<p><b>お別れ会</b></p>						