



# 学校給食予定献立表

## 茨城県立石岡第一高等学校

※カロリー→○kcal 塩分→○gで表記

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				1) 839kcal/3.2g 親子丼 牛乳 きゅうりとわかめの酢の物 キャベツと油揚げの味噌汁
4) 834kcal/ 3.8g 食パン 牛乳 リンゴジャム チョコペースト クリームシチュー ぶどうゼリー	5) 768kcal/ 3.0g ご飯 牛乳 ほっけの塩焼き じゃがいもの煮物 豆腐とえのきの味噌汁	6) 931kcal/ 2.8g ご飯 ジョア(プレーン) チキンカツ 高野豆腐と鶏肉の煮物 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	7) 794kcal/ 4.0g 焼き肉チャーハン 牛乳 白菜スープ プリン	8) 856kcal/4.0g ご飯 牛乳 広東風野菜炒め シュウマイ かき玉汁
11) 943kcal/3.6g ご飯 牛乳 ハンバーグ オムレツ 切り干し大根と油揚げの味噌汁	12) 728kcal/4.0g きつねうどん 牛乳 いんげんのごまあえ シュークリーム	13) 719kcal/3.2g ご飯 メンチカツ マセドアンサラダ わかめとお麩の味噌汁	14) 849kcal/3.7g ご飯 ジョア(ストロベリー) 豚肉と厚揚げのうま煮 厚焼き卵 キャベツともやしの味噌汁	15) 849kcal/3.2g カレーライス 牛乳 海藻サラダ 福神漬け りんごヨーグルト
18) 692kcal/3.2g ご飯 鶏のから揚げ 五目きんぴら 豆腐とわかめの味噌汁	19) 848kcal/2.9g ご飯 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 肉じゃが ほうれん草と卵の味噌汁	20) 866kcal/2.3g 二色そぼろ丼 牛乳 具だくさんの味噌汁(大根・人参・わかめ・油揚げ)	21) 815kcal/2.9g ご飯 牛乳 生揚げと豚ひき肉の辛味噌煮 焼きぎょうざ にら玉スープ	22) 995kcal/3.8g ご飯 飲むヨーグルト チキンチーズ焼き 中華サラダ カレー風味野菜スープ クリスマスケーキ

### ～冬至と食べ物～

冬至とは、一年のうちで昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至を過ぎると次第に日が長くなります。冬至にまつわる食べ物には、「かぼちゃ」や「ゆず」があります。ビタミンが豊富なかぼちゃは、煮物などの料理で食べ、ゆずは、風呂に入れてゆず湯にします。かぼちゃは夏にとれますが、皮が厚くて硬いので、栄養分をにがさずに冬まで保存しておくことができます。昔の人は「冬至(1年で一番昼が短い)」にかぼちゃを食べると「長生きする」とか「風邪をひかない」といって、冬に不足しがちな栄養をかぼちゃからとっていました。まさに昔の人の知恵ですね。



※食材の仕入れ等の都合により、当日の献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。