



# 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
<p>●節分● 今年の節分は2月3日です。節分には鬼を追い払い、福を呼び込むために豆まきをします。豆まきが終わったら、年齢+1個の豆を食べます。豆には生命力があり、食べることで体が丈夫になって病気になりにくいという言い伝えがあります。</p> 			<p>1) 750kcal/2.3g ご飯 牛乳 鮭のムニエル 粉ふきいも (カレー風味) 豚肉のはりはり汁</p>	<p>2) 815kcal/4.8g 手巻き寿司 牛乳 タレ付きミートボール 具だくさんの味噌汁 (大根・人参・わかめ・油揚げ) 福豆</p>
<p>5) 860kcal/3.4g ご飯 牛乳 ホイコーロー マカロニサラダ かき玉汁</p>	<p>6) 810kcal/3.8g ご飯 牛乳 メンチカツ 大根と五目揚げの煮物 キャベツと油揚げの味噌汁</p>	<p>7) 767kcal/2.9g ご飯 牛乳 ほっけの塩焼き 高野豆腐と鶏肉の煮物 ほうれん草と卵の味噌汁</p>	<p>8) 696kcal/2.5g ご飯 タンドリーチキン マセドアンサラダ 野菜スープ</p>	<p>9) 792kcal/2.4g 焼き肉丼 牛乳 けんちん汁</p>
<p>12) 振替休日</p> 	<p>13) 730kcal/2.5g ご飯 ジョア(プレーン) マーボートーフ 中華サラダ にら玉スープ</p>	<p>14) 831kcal/3.3g カレーライス 牛乳 海藻サラダ 福神漬け ヨーグルト</p>	<p>15) 758kcal/3.6g しのだうどん 牛乳 もやしと人参のごまあえ ワッフル</p>	<p>16) 839kcal/3.2g 親子丼 牛乳 きゅうりとわかめの酢の物 切り干し大根と油揚げの味噌汁</p>
<p>19) 739kcal/3.2g まぜご飯 牛乳 焼きぎょうざ 豆腐となるとのすまし汁</p>	<p>20) 775kcal/2.6g ご飯 ジョア(ストロベリー) 白身魚のレモンペッパーフライ 肉じゃが 小松菜と油揚げの味噌汁</p>	<p>21) 960kcal/3.6g ご飯 豚肉と厚揚げのうま煮 スパゲッティサラダ じゃがいもとわかめの味噌汁</p>	<p>22) 882kcal/5.3g ご飯 牛乳 おでん シュウマイ ピーチゼリー</p>	<p>23) 天皇誕生日</p> 
<p>26) 714kcal/3.8g ロールサンド(フランクフルト、ツナマヨ) 牛乳 白菜スープ プリン</p>	<p>27) 入試の関係により生徒自宅学習</p> 	<p>28) 入試の関係により生徒自宅学習</p> 	<p>29) 入試の関係により生徒自宅学習</p> 	

※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。