



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→〇kcal 塩分→〇gで表記

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
 春休み (7日まで)				
8) 829kcal/3. 9g 親子丼 牛乳 大根の即席漬け 豆腐とえのきの 味噌汁	9)  入学式 (在校生休業日)	10) 868kcal/2. 2g ご飯 牛乳 チキンピカタ マセドアンサラダ わかめと玉葱の スープ	11) 768kcal/3. 6g ご飯 ジョア(マスカット) 豚肉ときくらげの 卵炒め タレ付きミートボール 切干大根と豆腐の味噌汁	12) 775kcal/3. 1g ご飯 牛乳 マーボートーフ 中華サラダ 野菜スープ
15) 881kcal/3. 8g 食パン 牛乳 いちごジャム チョコペースト クリームシチュー プリン	16) 創立記念日 	17) 803kcal/4. 3g ご飯 ジョア(ブルーベリー) さつまいもとちくわの 天ぷら 厚焼き卵 けんちん汁	18) 827kcal/3. 0g ご飯 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き じゃがいもの煮物 にらと卵の味噌汁	19) 771kcal/3. 3g ご飯 豚肉と生揚げの 味噌バター炒め シュウマイ ハム入り華風スープ
22) 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	23) 880kcal/2. 6g ご飯 飲むヨーグルト ホイコーロー スパゲッティサラダ 卵とコーンのスープ	24) 852kcal/2. 9g カレーライス 牛乳 ゆでキャベツのサラダ 福神漬け いちごヨーグルト	25) 839kcal/3. 4g ご飯 春巻き じゃがいもと卵の ベーコン炒め わかめとお麴の 味噌汁	26) 783kcal/3. 4g たけのこご飯 牛乳 さわらの西京焼き 豚汁
29) 	30) 797kcal/2. 2g 焼き肉丼 牛乳 具だくさんの味噌汁 (大根・人参・豆腐・ 油揚げ)	●旬の野菜... 筍(たけのこ)● 春の味覚の代表と言われる「たけのこ」。たんぱく質を多く含み、食物繊維(しょくもつせんい)も多く含まれています。食物繊維は、便秘の予防に効果があり、ダイエット食としても向いています。 		

※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。