



# 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
 (6日まで)	<b>●筍(たけのこ)の豆知識●</b> 春が旬(しゅん)のたけのこの「筍」という字は、一句(いちじゅん、10日間)で竹になることが由来と言われています。たけのこは食物繊維(しょくもつせんい)が豊富で腸内環境を整えるとともに、コレステロールの吸収をおさえる働きや塩分の排出を促すカリウムを多く含むなど、動脈硬化や高血圧の予防にも効果があります。			
7) 862kcal/2.9g 二色そばろ井牛乳 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	8)  <b>(在校生休業日)</b>	9) 829kcal/2.2g ご飯 牛乳 タンドリーチキン ポテトサラダ にら玉スープ	10) 745kcal/2.6g ご飯 牛乳 マーボートーフ ナムル ハム入り華風スープ	11) 645kcal/2.2g ご飯 ジョア(マスカット) 鮭のムニエル 粉ふきいも(カレー風味) 豚肉のはりはり汁
14) 726kcal/3.8g 五目うどん 牛乳 もやしとほうれん草のごまあえ ワッフル	15) 735kcal/2.1g ご飯 鶏肉香味焼き マカロニサラダ 五目卵スープ	16) 創立記念日 	17) 755kcal/2.4g ご飯 牛乳 さわらの西京焼き じゃがいもの煮物 豆腐となるとのすまし汁	18) 875kcal/3.2g 親子丼 ジョア(ブルーベリー) マセドアンサラダ キャベツともやしの味噌汁
21) 832kcal/2.9g カレーライス 牛乳 ゆでキャベツのサラダ 福神漬け ヨーグルト	22) 794kcal/3.9g ご飯 さつまいもとちくわの天ぷら 納豆 豚汁	23) 693kcal/3.6g たけのこご飯 牛乳 鮭の塩焼き 具だくさんの味噌汁(玉葱・人参・高野豆腐・わかめ)	24) 883kcal/4.1g ご飯 牛乳 豚肉ときくらげの卵炒め シュウマイ 小松菜となるとのすまし汁	25) 870kcal/3.9g ご飯 飲むヨーグルト 豚肉と厚揚げのうま煮 厚焼き卵 わかめとお麩の味噌汁
28) 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	29) <b>昭和の日</b> 	30) 989kcal/3.5g ご飯 牛乳 春巻き じゃがいもと卵のベーコン炒め なめこと豆腐の味噌汁		

※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。