



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	
1) 783kcal/3.6g 焼き肉丼 牛乳 大根の即席漬け もやしと人参の 味噌汁	2) 855kcal/3.5g ご飯 牛乳 チキンカツ 大根と五目揚げの煮物 なめこと豆腐の 味噌汁	3) 788kcal/2.8g ご飯 牛乳 ほっけの塩焼き 高野豆腐と鶏肉の煮物 じゃがいもと玉ねぎの 味噌汁	4) 932kcal/2.7g ご飯 牛乳 生揚げと豚ひき肉の 辛味噌煮 スパゲッティサラダ 干瓢の卵とじのすまし汁	5) 898kcal/2.5g ご飯 牛乳 鶏肉香味焼き ポテトサラダ ベーコン入り華風 スープ	
8) 764kcal/3.1g 親子丼 ジョア(ストロベリー) きゅうりとわかめの 酢の物 大根と人参の 味噌汁	9) 812kcal/4.6g ご飯 牛乳 おでん タレ付きミートボール ピーチゼリー	10) 815kcal/3.1g ご飯 牛乳 広東風野菜炒め シュウマイ 卵とコーンのスープ	11) 752kcal/3.9g きつねうどん 牛乳 いんげんのごまあえ エクレア	12) 662kcal/3.4g ご飯 メンチカツ ひじきの煮物 豆腐とえのきの 味噌汁	
15) 739kcal/2.5g ご飯 ジョア(プレーン) ホイコーロー 春雨サラダ わかめと玉ねぎの スープ	16) 736kcal/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	17) 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	18) 814kcal/3.4g ご飯 牛乳 すき焼き風煮 中華サラダ にらと卵の味噌汁	19) 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) 805kcal/3.4g まぜご飯 牛乳 焼きギョウザ かき玉汁 はちみつゆずゼリー	23) 947kcal/3.2g ご飯 飲むヨーグルト 鶏のから揚げ マカロニサラダ カレー風味野菜スープ ショコラケーキ	24) ~  (給食は1月8日 からスタート!)			
<p>●年越しそばの由来● 大みそかに食べるそばを「年越しそば」といいます。 このそばを食べる風習の由来は、「そばが細く長く伸びるため、寿命を延ばし、家運を伸ばす」や「そばは、切れやすいので、一年の苦労や厄災を断ち切り、新年を気持ちよく迎える」などの意味が込められています。</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。