



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
2) 872kcal/3.2g ご飯 牛乳 豚肉と野菜のカレー炒め マカロニサラダ かんぴょうの卵とじの すまし汁	3) 862kcal/5.0g 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・豆腐・油揚げ) メープル豆	4) 825kcal/3.8g ご飯 牛乳 メンチカツ 大根と五目揚げの煮物 じゃがいもと玉葱の 味噌汁	5) 768kcal/2.8g ご飯 牛乳 ほっけの塩焼き 肉じゃが キャベツと油揚げの 味噌汁	6) 842kcal/2.6g ご飯 牛乳 マーボートーフ 春雨サラダ きくらげ華風スープ
9) 832kcal/3.7g ご飯 ジョア(ストロベリー) ハンバーグ ミックスベジタブルの バターソテー わかめとお麩の味噌汁	10) 763kcal/3.7g しのだうどん 牛乳 もやしと人参の ごまあえ シュークリーム	11) 	12) 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	13) 744kcal/3.1g ご飯 チキンカツ ひじきの煮物 じゃがいもとキャベツの 味噌汁
16) 713kcal/2.4g ご飯 ジョア(プレーン) サーモンピカタ 厚揚げともやしの カレー炒め 大根と人参の味噌汁	17) 809kcal/3.2g 親子丼 牛乳 きゅうりとわかめの 酢の物 キャベツともやしの 味噌汁	18) 874kcal/2.5g ハヤシライス 牛乳 温野菜 チョコドーナツ	19) 964kcal/3.8g わかめご飯 牛乳 ポトフ スパゲッティサラダ	20) 728kcal/2.9g まぜご飯 牛乳 焼きぎょうざ にら玉スープ
23) 天皇誕生日 	24) 881kcal/3.8g 食パン 牛乳 りんごジャム チョコペースト クリームシチュー プリン	25) 入試の関係により 生徒自宅学習 	26) 入試の関係により 生徒自宅学習 	27) 入試の関係により 生徒自宅学習 
<p>●今から気をつけたい生活習慣病● 食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して起こる心臓病、脳卒中、糖尿病などを「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分をとり過ぎている食生活や、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長年続くと発症します。多くは大人になってから症状が現れますが、予防するには、子どもの頃からバランスの良い食生活と、健康的な生活習慣を続ける必要があります。</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。