



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
春休み (5日まで)	●筍(たけのこ)の豆知識● 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。			
6) 782kcal/2.4g 焼き肉丼 牛乳 けんちん汁	7) 入学式 (在校生休業日)	8) 766kcal/3.2g ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 キャベツともやしの味噌汁	9) 713kcal/2.8g ご飯 ジョア(ストロベリー) 鮭の塩焼き 肉じゃが 切り干し大根と油揚げの味噌汁	10) 834kcal/2.7g ご飯 牛乳 生揚げと豚ひき肉の辛味噌煮 マカロニサラダ きくらげ華風スープ
13) 701kcal/2.8g ご飯 ジョア(プレーン) マーボートーフ ナムル かき玉汁	14) 724kcal/3.8g 五目うどん 牛乳 いんげんのごまあえ ワッフル	15) 830kcal/3.9g ご飯 牛乳 鶏肉香味焼き 中華サラダ 豆腐とかまぼこのスープ	16) 創立記念日 	17) 834kcal/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 ピーチゼリー
20) 822kcal/2.6g 二色そばろ丼 ジョア(ブルーベリー) きゅうりとわかめの酢の物 具だくさんの味噌汁 (大根・人参・豆腐・油揚げ)	21) 791kcal/3.5g わかめご飯 牛乳 豚肉と大根のオイスターソース煮 ほうれん草のスープ ぶどうグミ	22) 932kcal/4.1g ご飯 牛乳 さつまいもとちくわの天ぷら 納豆 豚汁	23) 680kcal/2.8g ご飯 ジョア(マスカット) ほっけの塩焼き 高野豆腐と鶏肉の煮物 にらと卵の味噌汁	24) 872kcal/3.0g チキンカレー 牛乳 コールスローサラダ 福神漬け ヨーグルト
27) 783kcal/3.8g ご飯 ジョア(ストロベリー) 豚肉と野菜のカレー炒め 春雨サラダ お麴のすまし汁	28) 660kcal/2.9g たけのこご飯 牛乳 さわらの西京焼き 豆腐となるとのすまし汁	29) 昭和の日 	30) 898kcal/3.0g ご飯 ジョア(プレーン) 春巻き じゃがいもと卵のベーコン炒め 野菜スープ	

※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。